

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

ПОДСТА

ПЛЮС

№10

март 2024

10 тысяч

шагов в день

стр.5

Полюбил женщину
полюбит и ее ребенка?

стр.18

История из жизни

Ошибка прошлого

стр. 20, 21

Как слезть
с «сахарной иглы»?

стр.25

От какого доктора
бежать надо?

стр.14

Джулия Фокс:

стр. 16, 17

«Жизнь такая, какой ты ее делаешь и видишь сама»

Цена:
2,5 лари

SANCT

SPIRITVS

2020
MAX

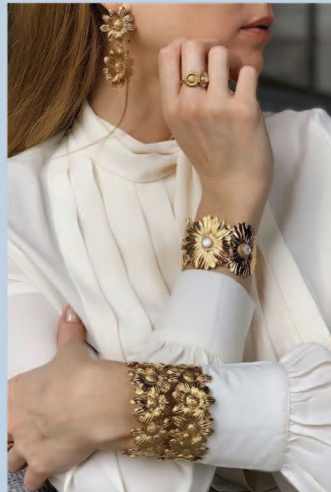
Тренды в украшениях - 2024

Вы являетесь сторонницей минимализма или любите многослойность в украшениях? Сегодня в моде оба варианта. Изучив предпочтения дизайнеров в текущем сезоне, мы расскажем, на какие изделия стоит обратить внимание.



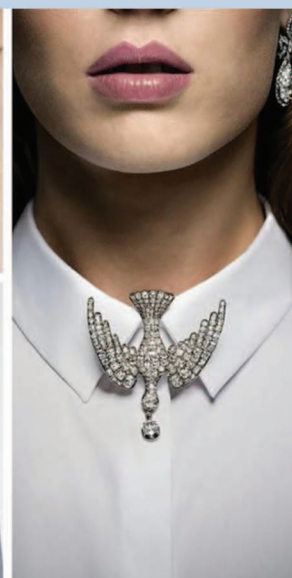
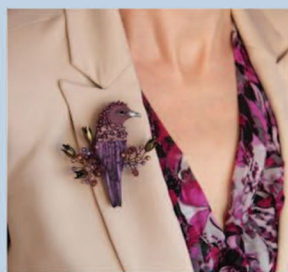
Такие разные серьги

С цветными вставками, крупные, в виде птиц, звезд или бабочек - эти варианты станут идеальным компаньоном для повседневных образов. Также в тренде асимметрия, так что не бойтесь сочетать серьги разного размера или дизайна. Для этого подойдут моносерьги и каффы.



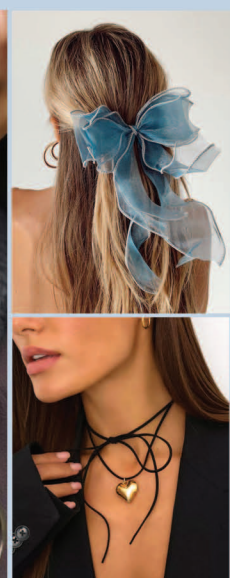
Браслеты - каффы

Эффектно будут смотреться браслеты из гладкого металла без декоративных элементов. Их можно носить поверх длинного рукава. Также примерьте варианты, украшенные бусинами или цветами.



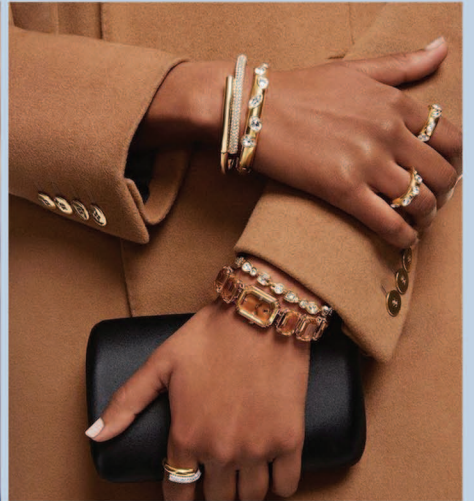
Немного наивности

На пике популярности в этом сезоне - бижутерия и заколки для волос с сердечками, цветами, бантиками и другими атрибутами нулевых. Также обратите внимание на крупные броши, которыми дизайнеры советуют украшать все - от воротничков рубашек до пуховиков.



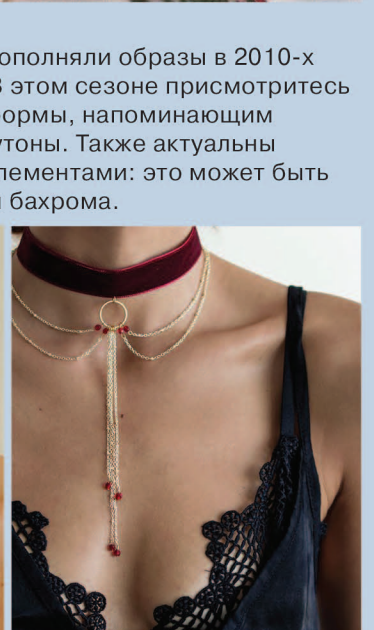
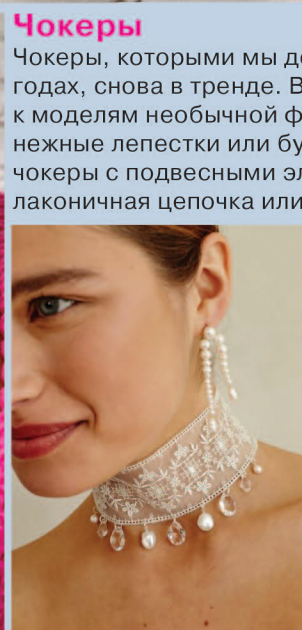
Все лучшее сразу!

В этом сезоне смело можете носить одновременно несколько украшений, играя тем самым на контрасте. Рекомендуем сочетать длинные и короткие цепочки, массивные разбавлять более тонкими или нежными (например, из жемчуга). По тому же принципу выбирайте браслет и кольца.



Благородный жемчуг

Украшения с жемчугом остаются в рейтингах самых востребованных. Помимо классических, идеально круглых, жемчужин, добавьте в свой ювелирный гардероб варианты причудливой, “неправильной”, формы. В сочетании с сережками, колье или брошью, они добавляют нежности любому образу.



Чокеры

Чокеры, которыми мы дополняли образы в 2010-х годах, снова в тренде. В этом сезоне присмотритесь к моделям необычной формы, напоминающим нежные лепестки или бутоны. Также актуальны чокеры с подвесными элементами: это может быть лаконичная цепочка или бахрама.

ЭМИНЕМ СПРОДЮСИРУЕТ ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ФИЛЬМ НА ЛИЧНУЮ ТЕМУ



Эминем, чья песня нулевых Stan стала термином для одержимых фанатов, выступит сопродюсером документального фильма об этом культурном явлении, передает Nurebeast.

«Это показательное, острое и обезоруживающее личное путешествие в мир суперфандома. Лента исследует отношения между фанатами и артистом через призму одной

из самых захватывающих песен Эминема, важной фигуры в сфере развлечения во всем мире», — заявляют создатели «Стэнс».

Рэпер продюсирует проект через свою компанию Shady Films совместно с DIGA Studios и Hill District Media, а дистрибьюторами выступят Paramount/MTV. Премьера фильма «Стэнс» запланирована на 2024 год.

ШАКИРА АНОНСИРОВАЛА ПЕРВЫЙ ЗА СЕМЬ ЛЕТ АЛЬБОМ LAS MUJERES YA NO LLORAN



Колумбийская поп-звезда Шакира объявила о выпуске своей двенадцатой пластинки Las Mujeres Ya No Lloran (с исп. «Женщины больше не плачут»). Лонгплей станет для певицы первым с 2017 года.

«Создание этой работы было алхимическим процессом. При написании каждой песни я перестраивала себя. Пока я пела их, мои слезы превратились в алмазы, а моя уязвимость — в силу», — поделилась артистка. На об-

ложке релиза Шакира изображена с алмазами-слезами на лице.

В альбом войдут 16 композиций, в том числе фиты с Karol G и Ray Александром. Премьера Las Mujeres Ya No Lloran состоится 22 марта.

С 2017-го в жизни исполнительницы произошло много интересного: она обвинялась в неуплате налогов, развелась с Жераром Пике, переехала в Майами, стала первой в мире «Латиноамериканкой года».



СТУДИЯ СТИЛЯ И МАКИЯЖА

Кети Мчедлидзе

обучает специальностям:
КОСМЕТОЛОГ, СТИЛИСТ, ВИЗАЖИСТ, МАНИКЮР И
НАРАЩИВАНИЕ НОГТЕЙ, ПРОДАВЕЦ-КОНСУЛЬТАНТ
ПАРФЮМЕРНОЙ ПРОДУКЦИИ.

Тел.: 5.93-200-223

ЛИСА ИЗ BLACKPINK ПРИСОЕДИНИТСЯ К КАСТУ 3 СЕЗОНА «БЕЛОГО ЛОТОСА»

Хит HBO сериал «Белый лотос» продолжает расширять свой звездный каст, и на этот раз в его рядах появится участница группы BLACKPINK — Лиса. Как сообщает издание Variety, актриса и певица, которая будет указана под своим настоящим именем, Лалиса Манобал, присоединится к актерскому составу третьего сезона шоу, режиссируемого Майком Уайтом. Вместе с ней в новом сезоне также сыграют Паркер Поузи, Джейсон Айзекс, Лесли Бибб, Патрик Шварценеггер, Мишель Мона-

хан, Эйми Лу Вуд и еще десятки других актеров.

Детали сюжета третьего сезона «Белого лотоса» по-прежнему остаются под секретом, но съемки запланированы на конец этого месяца в Таиланде: на Ко Самуи, в Пхукете и Бангкоке.

Роль в «Белом лотосе» станет дебютом Лисы на большом экране, однако она не первый член группы BLACKPINK, попробовавшей себя в роли актрисы. В прошлом году Дженни снялась в шоу «Идол» с The Weeknd и Лили-Роуз Депп.



НАОМИ КЭМПБЕЛЛ СОЗДАЛА КОЛЛЕКЦИЮ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ ВМЕСТЕ С BOSS

Наоми Кэмпбелл в очередной раз пробует свои силы в качестве дизайнера и выпускает коллекцию для путешествий вместе с немецким брендом. Дроп, который получил название Naomi X BOSS, стал воплощением не только фирменного лаконичного и консервативного стиля марки, но и личных предпочтений супермодели. Сама манекенщица признается, что это сотрудничество было лишь вопросом времени. Энергичный образ жизни подтолкнул ее к тому, чтобы выпустить линию из 40 предметов гардероба, которая будет полезна для всех, кто часто ездит в поездки и летает на самолетах. Кстати, знаменитая гермофобия (боязнь микробов) Наоми стала «вспомогательным» инструментом и ключевой особенностью вещей.

Капсула для путешествий отражает дух современной и динамичной женщины — сильной, независимой и находящейся всегда в движении. Строгие костюмы, офисные рубашки, легинсы из джерси, плащи и комбинезоны не мнутся, а значит, вам не придется переживать о своем внешнем виде, где бы вы ни



оказались. Еще одна отличительная черта — антибактериальные свойства одежды, которые обеспечат свежесть и чистоту. Более того, спортивный костюм из коллекции украшен специальным принтом с доказанными антистрессовыми свойствами.

«Женщина Naomi X BOSS — это воплощение современной мощи и элегантности. Она уверена в себе, непримирима и не боится оставить свой след в мире. Она энергичная, всегда в движении, с изяществом и

стилем покоряет как личные, так и профессиональные сферы», — сказала Кэмпбелл.

Супермодель хотела, чтобы эта коллекция предназначалась для настоящих лидеров, которые источают уверенность, внутреннюю силу и бесстрашие. Но при этом в образах каждая должна чувствовать себя комфортно и красиво.

Фиолетовому цвету в самой линии и кампании с Наоми в главной роли отведено особое место. Оттенки ассоциируются с творчеством и индивидуальностью, а также с принятием себя такой, какая вы есть. Этот цвет поощряет самовыражение и прекрасно сочетается с посланием, которое хотели донести до клиентов модель и команда бренда.

Своими фаворитами Наоми Кэмпбелл назвала компрессионный костюм, который повторяет каждый изгиб тела и визуально удлиняет силуэт, а также белую рубашку на пуговицах. По мнению селебрити, такой предмет должен быть абсолютно в каждом гардеробе, ведь он прекрасно сочетается с другими вещами и помогает выглядеть безупречно.

MET GALA 2024: ВСЕ, ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О МОДНОМ МЕРОПРИЯТИИ

Самое долгожданное фэшн-событие года — Met Gala 2024 — состоится в первый понедельник мая, а именно шестого числа. Ежегодное мероприятие по сбору средств для Института костюма Метрополитен-музея объединяет самых значимых деятелей музыки, кино, культуры и моды. На днях стал известен не только дресс-код, которому знаменитости будут обязаны

следовать, но и имена звездных сопредседателей, передает People.

Тема гала-вечера была объявлена еще в ноябре 2023 года — «Спящие красавицы: возрождение моды». На самой выставке будет представлено около 250 предметов гардероба, в том числе 15 нарядов авторства французского модельера Чарльза Фредерика Уорта. Так-

же на экспозиции появятся образы от елизаветинской эпохи XVII века до «луков» наших дней. Разумеется, зрители смогут внимательно рассмотреть и творения культовых дизайнеров прошлого века: Эльзы Скиапарелли, Ива Сен-Лорана, Кристиана Диора и Юбера де Живанши.

Дресс-код Met Gala 2024 — тема «Сад времени», вдохновленная одноименным рассказом Дж. Г. Балларда 1962 года. Организаторы пояснили, что лейтмотив сводится к мимолетной красоте, хотя на самом мероприятии мы, скорее всего, увидим множество цветочных мотивов и отсылок к музыке и искусству.

Сопредседателями бала вместе с Анной Винтур станут: Зендая, Дженнифер Лопес, Bad Bunny и Крис Хемсворт. Для австралийского актера этот Met Gala будет первым, в то время как остальные селебрити уже не раз принимали в нем участие. Кстати, к артистам присоединятся почетные председатели — креативный директор Loewe Джонатан Андерсон и генеральный директор TikTok Шу Цзы Чу.



Медицинское приложение для всех

СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР

Ходить по 10 тысяч шагов в день: польза и вред

Занятия спортом помогают повысить качество жизни, всегда держать себя в тонусе и укрепить здоровье. В то же время, тяжелые физические нагрузки могут привести к неприятным последствиям для организма. То ли дело ходьба – этот вид умеренной физической активности невозможно назвать травматичным. Впрочем, существуют и исключения. Разбираемся в распространенном призыве ходить по 10 тысяч шагов в день – какая польза от такой активности и какой может быть вред.

Откуда появился тренд на 10 тысяч шагов в день

Стоит отметить, что «10 тысяч в день» - успешный маркетинговый трюк, который помогает продвижению шагомеров и других спортивных гаджетов. Разумеется, это не мистическая цифра, которую обязательно нужно выдерживать. Можно ходить больше или немного меньше. Но, в любом случае, 10 тысяч шагов человек со средней подготовкой будет идти около двух часов - это достаточное время для того, чтобы тело почувствовало небольшую нагрузку, легкие хорошенько поработали, а мышцы укрепились. При этом такая прогулка на свежем воздухе вряд ли кого-то утомит. Ходьба скорее является развлечением, чем спортом.

Укрепляет сердце и сосуды

Тем не менее, регулярное намотывание километража отлично сказывается на состоянии здоровья человека. В первую очередь, укрепляются сердце и сосуды. Это особенно важно для людей старше 40 лет. Ходьба может стать идеальным способом профилактики сердечных заболеваний. Основная прелесть заключается в том, что работает все тело, человек не чувствует усталость, а наоборот испытывает удовольствие от легкой прогулки на свежем воздухе.

Помогает похудеть

Ходьба также помогает избавиться от лишних килограммов. Если соблюдать необходимое для похудения потребление калорий и добавить к этому регулярную ходьбу, скинуть вес удастся без изнурительных походов в зал. Ходьба - самый простой и приятный спорт, который отлично укрепляет мышцы без особых усилий. Здесь главное - регулярность.

Разгоняет метаболизм

Также ежедневные прогулки на свежем воздухе помогают разогнать метаболизм. Этот процесс очень важен для здоровья человека. Когда обмен веществ работает быстро, организму проще справляться с нагрузками, укрепляется иммунная система. Также быстрее расходуются калории, что опять же важно при комплексном подходе к борьбе с ненавистными килограммами.

Поднимает настроение

Помимо прочего, прогулки на свежем воздухе заряжают позитивом и энергией. В целом спорт всегда помогает поднять настроение - многим знакомо чувство эйфории и удовлетворения после качественной тренировки в спортивном зале. После двухчасовой ходьбы ощущения будут примерно такими же. Вы каждый день будете чувствовать, как укрепляется ваше тело и закаляется организм, что, разумеется, доставляет удовольствие и поднимает настроение.



Какой может быть вред от ходьбы

Негативные стороны есть у любой активности, даже у невинной с первого взгляда ходьбы. Во-первых, этот вид активности подойдет только тем, у кого достаточно свободного времени. Тратить каждый день по два часа на прогулку - для многих непозволительная роскошь. Впрочем, ходьбой можно заменить поездку на транспорте, например, на работу (если она находится в пределах примерно 10 тысяч шагов). На прогулку можно отправляться с детьми или друзьями - тогда приятно будет совмещено с полезным.

Также ходьба может навредить организму, если нагрузка неправильно распределяется по опорно-двигательному аппарату. Например, если человек прихрамывает на одну ногу или подворачивает стопы при ходьбе. Тогда от регулярных прогулок могут начать болеть ноги, поясница и позвоночник. Очень важно ходить правильно и не заваливаться на одну из ног. Медики советуют использовать специальные ортопедические стельки.

Также нельзя отправляться в пеший тур, если вы недавно перенесли серьезную операцию или подхватили вирус. Резкие перепады давления тоже являются противопоказанием для ходьбы. Разумеется, если есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом, двухчасовые прогулки могут стать настоящим испытанием, так что от них будет больше вреда, чем пользы.



Кашель: лечить или само пройдет?

Непроходящий кашель - одна из самых частых причин обращения к врачу. Иногда пациент ждёт несколько месяцев в надежде, что всё пройдет само. Однако кашель может быть симптомом серьезной болезни.

Кашель - это защитный механизм, который помогает организму очищаться от слизи, пыли и инородных предметов, попавших в дыхательные пути. Поэтому нельзя подавлять кашель. При подавлении слизи не выводится из организма, и очаг воспаления увеличивается. При простудных заболеваниях кашель проходит в последнюю очередь - так, при бронхите этот симптом, как правило, сохраняется до 3 недель. Однако, если кашель не проходит дольше 8 недель, говорят о его переходе в хроническую форму.

Хороший и плохой

Можно разделить кашель на продуктивный и непродуктивный. Сухой кашель называют "непродуктивным". Он может часами изводить человека, вызывать бессонницу и головную боль, приводить к боли в лёгких и горле. Чаще всего он появляется при заболеваниях верхних дыхательных путей, однако при правильном лечении уже через несколько дней смягчается. В хронической форме он может указывать на заболевания ЖКТ или сердечно-сосудистой системы.

"Хороший" кашель возникает в процессе выздоровления, когда с кашлем выходят частички слизи с бактериями - мокрота. Такой влажный кашель ещё называют "продуктивным". Но он может указывать и на болезни нижних дыхательных путей, в том числе пневмонию. А хронический влажный кашель бывает при туберкулёзе лёгких, ХОБЛ, онкологии.

Болезни, которые сопровождаются кашлем

Самым распространённым заболеванием дыхательных путей яв-

ляется бронхит. Он сопровождается сухим кашлем, дискомфортом в груди и невысокой температурой. Заболевание хорошо поддаётся лечению и редко переходит к пневмонии, но иногда это осложнение происходит на фоне ослабленного бронхитом иммунитета.

Пневмония - это инфекционно-воспалительный процесс в легочной ткани, вызванный бактерией *Streptococcus pneumoniae*. В начале болезни кашель глубокий и сухой, но на запущенной стадии может отделяться жидкость с желтоватым или зеленоватым цветом, а иногда и частичками крови. Также имеет место дыхательная недостаточность, затруднённое дыхание. Заболевание сопровождается высокой температурой - это основное отличие от бронхита.

Трахеит часто возникает как осложнение ринита, ларингита, фарингита, когда из-за отсутствующего или некачественного лечения возбудители попадают в трахею и вызывают там воспаление. Основным симптомом является мучительный непродуктивный кашель, который появляется в основном ночью или утром.

Туберкулёз имеет инфекционную природу, его вызывает палочка Коха. Симптоматика похожа на другие лёгочные болезни - сухой кашель ночью и утром, небольшое повышение температуры. Со временем приступы кашля становятся продолжительнее, может появиться небольшое отхождение мокроты, а на более поздних стадиях - кровохарканье.

Бронхиальная астма - неинфекционное заболевание, при котором человек свободно делает вдох, но выдох оказывается затруднённым и сопровождается кашлевыми толчками.

Каждое из этих заболеваний требует своевременного лечения, которое должен назначить врач.

Лечишь - лечишь, а кашель не проходит

Часто пациенты жалуются, что лечение кашля не помогает. Такое может быть, если он вызван "нелёгочными" причинами. Так, кашель может появиться во время обострения аллергии. В этом случае слезятся глаза, присутствует аллергический ринит, затруднён вдох.

Кашель может быть симптомом некоторых заболеваний сердца и желудочно-кишечной системы. Например, при ГЭРБ бывает непродуктивный кашель, который усиливается после еды и в положении лёжа на спине. "Сердечный"

кашель тоже сухой и мучительный, он усиливается при физических нагрузках и в горизонтальном положении, может сопровождаться одышкой и болью в районе сердца. В таких случаях основное воздействие должно быть направлено на поражённый орган, а не на лёгкие.

Иногда покашливание появляется на нервной почве и проходит, когда источник стресса устранён, а состояние нервной системы нормализовано. Психогенный кашель часто бывает громким и напоминает птичий крик или лай собак. Обычно он возникает в подростковом возрасте.

Важно помнить, что кашель - лишь следствие заболевания. Борьба важна не с симптомом, а с причиной. Самостоятельно поставить точный диагноз почти невозможно. У разных болезней могут быть похожие симптомы, а кроме того, одна и та же болезнь имеет несколько разновидностей. Например, пневмония может быть вирусная, бактериальная и грибковая. И они требуют разного лечения. Поэтому важно своевременно обратиться к пульмонологу.

Народные методы лечения следует применять осторожно - они могут вызвать аллергию.

Знаете ли вы, что сбрасывать и набирать вес мы можем в зависимости от того, как активно работают наш гормоны? Мы подскажем, какие гормоны влияют на вес и как наладить их работу

КАКИЕ ГОРМОНЫ ВЛИЯЮТ НА ВЕС И КАК НАЛАДИТЬ ИХ РАБОТУ

Гормоны и вес: налаживаем взаимосвязь

1. АДИПОНЕКТИН

Учеными доказано, что чем выше уровень адипонектина в крови, тем быстрее мы худеем. Этот гормон способствует сжиганию жира. Его уровень понижается, когда мы набираем вес, но увеличить его количество в крови тоже можно, для этого следует употреблять семена тыквы, капусту и шпинат.

2. ГРЕЛИН

Если в нашей крови слишком много гормона грелина, мы ощущаем постоянное чувство голода и труднее насыщаемся. Именно грелин подает в наш мозг сигналы, которые заставляют нас употреблять жирную и сладкую пищу (особенно в вечернее и ночное время). Для того

чтобы регулировать уровень гормона, необходимо высыпаться (не менее 6-8 часов) и не злоупотреблять кофе. Даже малейший недосып провоцирует рост грелина, а понижается он благодаря белковой пище.

3. ЛЕПТИН

Лептин – это гормон, который отвечает за аппетит. Если его уровень в крови понижен, мы передаем. Чтобы без труда похудеть на несколько размеров, регулярно употребляйте продукты богатые на жирные кислоты омега-3: лосось, сардины, макрель, морепродукты, тыквенные и льняные семечки, красная фасоль, шпинат и авокадо.

4. ИНСУЛИН

Если у вас есть лишний вес, скорее всего вы страдаете от дисбаланса инсулина (повышенный уровень глюкозы в крови). В данном случае следует



исключить вредные сахара из рациона, мучные изделия, белый хлеб и т. д. Пейте больше воды. В нее можно также добавлять яблочный уксус. Употребление его перед пищей позволит держать нормальный уровень сахара в крови.

5. КОРТИЗОЛ

Кортизол вырабатывается организмом, когда мы переживаем стресс. Именно этот гормон заставляет нас налегать на сладкое, жирное, мучное, снижает мышечный тонус и тем самым «убивает» метаболизм. Ограничьте употребление кофе, занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе. На пользу пойдут дыхательные практики.

6. ЭСТРОГЕН

Повышенный уровень эстрогена в крови способ-

ствует набору лишних килограмм, снижает либидо, усиливает мигрени, депрессии, затрудняет период ПМС. Откажитесь от фастфуда, придерживайтесь правильного питания, обогатите рацион шпинатом, капустой, цитрусовыми, зеленью, бурым рисом и зеленым чаем.

7. ТЕСТОСТЕРОН

Если уровень тестостерона низкий, возникает апатия, замедляется обмен веществ и снижается сексуальное желание. Держать в норме тестостерон помогут оливковое, рапсовое и льняное масла, авокадо, занятия спортом и отдых.

Определить точный уровень гормонов в крови помогут медицинские анализы. Обратитесь за помощью к врачу.

Фруктоза тоже сахар, но более вредный... ...когда употребляется в избытке.

Многие ученые считают, что чрезмерное употребление фруктозы провоцирует серьезные заболевания. Исследования продолжаются, но тем не менее уже известно, что:

✓ злоупотребление фруктозой может нарушить состав крови, повысить уровень холестерина, способствует накоплению жира вокруг органов;

✓ повышает уровень мочевой кислоты в крови. Это

приводит к подагре, повышается артериальное давление;

✓ вызывает отложение жира в печени, и развивается неалкогольная жировая болезнь этого органа;

✓ провоцирует инсулинорезистентность, которая может привести к ожирению и диабету 2 типа.

Фруктоза вредна, если ее много, а фрукты – нет. Фрукты – это не просто

водянистые мешки с фруктозой, это настоящие продукты с низким содержанием калорий и большим количеством клетчатки. Чтобы употребить вредное количество фруктозы из фруктов, придется очень сильно переест. Фруктозы много в продуктах с кукурузным сиропом. Его добавляют в сладкие хлопья, десерты, некоторые молочные продукты, например в йогурты с наполнителями.

Рецепты растворов для полоскания горла

✿ **СОДОВЫЙ РАСТВОР**
Растворить в 150 мл теплой воды чайную ложку пищевой соды.

✿ **СОДОВО-СОЛЕВОЙ РАСТВОР**
В 150 мл теплой воды растворить по половине чайной ложки соды и соли.

✿ **РАСТВОР НАСТОЙКИ КАЛЕНДУЛЫ**
1 ч. ложку спиртовой настойки календулы растворить в 100 мл теплой воды



Эрозия: обнаружить и вылечить!

По статистике, каждая вторая женщина хотя бы раз в жизни сталкивается с эрозией шейки матки. Пугаться не стоит! Это не так страшно, как считалось ранее, но тем не менее нельзя оставлять это заболевание без лечения.

Часто за эрозию принимают эктопию шейки матки - состояние, при котором внутренний эпителий сдвигается из цервикального канала во влагалище. Её также называют "псевдоэрозией". Настоящая эрозия - это повреждение шейки матки в ходе механического воздействия или при воспалительном процессе. На неё приходится только 10% заболеваний, всё остальное - эктопия.

Откуда что берется?

Чаще всего встречается эрозия инфекционного происхождения. Гонорея, уреаплазмоз, трихомониаз и другие ЗППП - вот её основные причины. Нарушение микрофлоры влагалища, заражение стафилококком или кишечной палочкой в запущенных случаях также могут привести к заболеванию.

Бывают и "механические" эрозии, вызванные травмами. Они могут возникать при грубом половом акте, после родов, гинекологических операций, при неудачной установке внутривагинальной спирали. Нередко этот вид эрозий встречается у молодых девушек, которые только начинают жить половой жизнью, особенно если они часто меняют партнёров.

Что касается эктопии, она считается вариантом нормы для женщины, находящейся в репродуктивном возрасте. Эта патология встречается примерно у 50% женщин до 40 лет и связана с чувствительностью к гормону эстрогену.

Некоторые врачи предлагают прижигать эктопию лазером, однако это может не лучшим образом сказаться на здоровье. После подобных манипуляций становится не видна область шейки матки, в которой как раз часто начинают формироваться злокачественные образования. А

доступ к ней должен быть при каждом плановом осмотре у врача!

Возможны осложнения!

Основная опасность эктопии - снижение защиты матки от попадания внутрь патогенной микрофлоры. Это объясняется уменьшением уровня pH: эпителий из цервикального канала имеет щелочной pH, тогда как во влагалище преобладает кислая среда. Следовательно, щелочной эпителий снижает кислотность влагалища, из-за чего грибкам и бактериям становится легче проникнуть в цервикальный канал, а оттуда в матку.

Эрозия шейки матки не является онкологическим заболеванием, но повреждение тканей может способствовать развитию рака в том случае, если имеет место ослабленный иммунитет и запущенный воспалительный процесс. На фоне сниженной защиты клетки вирусов могут внедриться в повреждённые клетки шейки матки и спровоцировать в них мутации.

✓ *Эрозия может стать причиной воспаления в репродуктивных органах - цервицита, кольпита, вагинита.*

Эктопия: важно знать о наличии!

Эктопия не требует лечения, но пациентке важно знать, что она имеется. В этом случае, например, не рекомендуется принимать гормональные средства с эстрогеном. Тампоны при эктопии лучше заменить на прокладки, чтобы не допустить размножения бактерий во влагалище. Если патология причиняет ощутимый вред, врач может посоветовать криодеструкцию или лазерное удаление.

Вовремя обезвредить

И эрозия, и эктопия диагностируются только "на кресле" при осмотре с зеркалами, на УЗИ их увидеть не получится.

Эктопия может протекать бессимптомно. А вот при эрозии симптомы будут явными - боль при подъёме тяжестей и после полового акта, дискомфорт во влагалище, выделения (как правило, желтоватые или мутные, с примесью крови). Иногда боль может затрагивать низ живота и даже поясницу.

Внешне проявления эктопии, эрозии, а также предракового изменения тканей (дисплазия шейки матки) выглядят очень похоже. Поэтому врач должен назначить пациентке дополнительное исследование. Например, цитологический мазок позволит исключить рак шейки матки. А при кольпоскопии врач сможет увидеть очаги перерождения клеток при эрозии.

Прижигать или лечить?

Некоторые гинекологи из-за риска осложнений до сих пор предлагают прижигание эрозии как единственный способ её лечения. Это неправильно. Прижигание само по себе довольно травматично: после него на шейке матки остаются рубцы. Если во время процедуры будет повреждён крупный сосуд, может открыться сильное кровотечение. Также процедуру нельзя выполнять при наличии у пациентки сахарного диабета.

При истинной эрозии врач назначит ранозаживляющие и противовоспалительные местные средства. Также необходимо выяснить и устранить причину заболевания. Если это инфекция, придётся пройти антибактериальное лечение.

Долгое время считалось, что опасны только крупные полипы в кишечнике. Однако в последние годы доктора стали настаивать на удалении даже маленького полипа.

ПОЛИП ЗАТАИЛСЯ

- Почему подход изменился?

- Раннее удаление полипа - это способ профилактики рака толстой кишки. Рак уносит много жизней. А развивается он зачастую именно из полипа. Изначально любой кишечный полип - это доброкачественное образование. По сути, это разросшаяся слизистая толстой кишки. Однако некоторые полипы способны переродиться в злокачественные опухоли. Чем больше полип, тем выше вероятность такого превращения. Поэтому с крупными образованиями никогда не рисковали - удаляли их сразу же. Мелкие же порой не считали нужным трогать, потому что «время еще есть».

- На перерождение полипа в рак уходит около десяти лет. Зачем раньше срока идти на операцию?

- Вроде бы логично, но на практике это не всегда работает. Достоверно выявить полип можно только одним способом: пройти полный осмотр кишечника - колоноскопию. Если найдено маленькое образование, обследование необходимо повторять каждый год. Иначе невозможно увидеть, растет ли полип. Но колоноскопия - не самая приятная процедура, поэтому люди часто пропускают плановые обследования. Или человек приходит один раз, другой - вроде бы полип растет медленно. И успокаивается, и больше не появляется. В итоге дело порой заканчивается не большими полипами, а запущенными опухолями. К тому же некоторые полипы перерождаются в рак быстрее, буквально за пару лет. Это редкость, но заранее предугадать такое поведение сложно, лучше не рисковать и удалить полип сразу же, даже маленький.

- Насколько сложна операция по удалению полипов?

- В ней нет особой сложности. Вмешательство проводят во время колоноскопии. Полип захватывают с помощью электрохирургической петли, срезают его и одновременно «запаивают» ранку, чтобы из нее не текла кровь. А совсем маленькие полипы могут удалять специальными щипчиками. В любом случае процесс безболезненный.

- Как питаться после такой операции?

- В течение нескольких дней после вмешательства придется питаться жидкой пищей и ограничить физическую нагрузку. Многие пациенты буквально через 3-4 дня выходят на работу. Более того, если человек очень занят, он может объединить диагностику и удаление полипов в одну процедуру. Раньше нужно было делать колоноскопию дважды. В первый раз - чтобы посмотреть, есть ли полип. Второй - чтобы удалить найденное образование. То есть было необходимо дважды пить специальные препараты для очищения кишечника, дважды терпеть дискомфорт во время процедуры. Сейчас многие хирурги действуют по схеме: нашли полип - удаляем его здесь и сейчас, прямо в ходе диагностической колоноскопии. Это удобно и позволяет сэкономить время. Но, конечно, на удаление нужно заранее давать согласие.

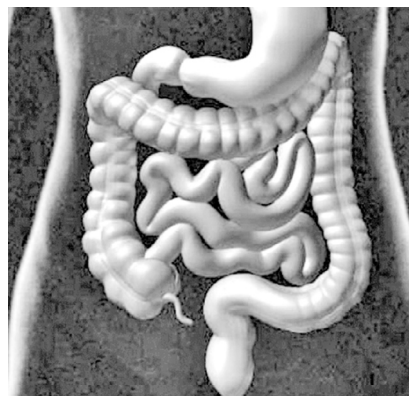
- После того как полип удален, здоровью кишечника больше ничего не угрожает?

- Не совсем так. Удаленный полип обязательно должен быть направлен в лабораторию. Там ткань исследуют под микроскопом и дают заключение, доброкачественное это образование или уже началось перерождение. Если все хорошо и удален обычный полип, расслабиться можно на три года и потом опять прийти на диагностическую колоноскопию. К сожалению, полипы могут образовываться снова. Если их нашли однажды, значит, к этому есть предрасположенность.

- Почему полипы вообще возникают? Можно ли как-то это предотвратить?

- Замечено, что полипы чаще образуются у людей, которые едят много красного мяса и мало овощей, богатых клетчаткой. Откажитесь от курения - оно плохо влияет не только на легкие, но и на кишечник. Старайтесь больше двигаться - физическая активность делает работу кишечника более слаженной. Если обследовать людей старше 50 лет, хоть один полип найдется примерно у каждого четвертого.

- На что нужно обращать внимание, чтобы не пропустить у себя кишечный полип?



- Это непростой вопрос. Чаще всего человек приходит к врачу с жалобой на появление в стуле крови или слизи, запоры, расстройства пищеварения. Однако если это все уже имеет место, то полип, скорее всего, большой. Маленькие не дают себя знать, они «таятся». Более того, люди годами живут с крупными полипами, которые уже начали перерождаться, и их ничто особенно не беспокоит. Поэтому нужно своевременно проходить профилактическое обследование. Колоноскопия дает точный ответ, есть ли в кишечнике проблемы. Это самый простой и надежный способ выявить полипы. Профилактическая колоноскопия рекомендована всем, кому исполнилось 50 лет, независимо от самочувствия. Полипы могут возникать и у более молодых людей. Однако именно с этого возраста вероятность их образования и перерождения резко увеличивается. Если же есть кровные родственники, у которых находили полипы или был рак толстой кишки, начинать профилактическое обследование надо в 45 лет. Во время колоноскопии ничего не нашли? Отлично, приходите снова через 10 лет.

- Колоноскопия - не самая приятная процедура. Неужели ее нельзя ничем заменить?

- Полной замены действительно нет. Если вы очень боитесь или не хотите испытывать дискомфорт, процедуру можно проводить под кратковременным наркозом. Если же нет возможности пройти колоноскопию, хотя бы сделайте анализ кала на скрытую кровь. Но по точности этот метод с колоноскопией не сравнить, и диагноз с его помощью не ставят. Микроскопическая, невидимая глазом кровь в стуле может быть признаком не только полипов или опухолей, но и, например, геморроя. Однако само ее появление - повод обязательно обратиться к специалисту и найти причину.



Безобидная попытка расслабиться может вылиться в серьезную проблему. Как не попасться на крючок вредным привычкам и можно ли бросить, если уже есть зависимость, пусть даже легкая?

КАК ПОБЕДИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ?

Формирование любой зависимости связано с дофаминовой системой. Дофамин – гормон удовлетворения и удовольствия. Он вырабатывается, когда вы читаете книгу, общаетесь с друзьями, заканчиваете сложный проект на работе. Однако в этих случаях всплеск дофамина небольшой.

Другое дело – гиперстимулы. Это вещества, которые вызывают искусственное повышение дофамина. Мозг запоминает приятное состояние, и в следующий раз, особенно в период стресса, будет снова “требовать” дофаминовый взрыв.

Со временем привычка закрепляется, привычные дела перестают приносить радость, а естественная выработка дофамина падает. Организм требует большую дозу. Цикл замыкается.

Пить или не пить?

Существует понятие нормы безопасного употребления алкоголя. Стандартно для мужчин это 3 единицы алкоголя, для женщин – 2. За одну единицу принято считать 10 г этилового спирта. Посчитать его содержание в напитке можно, если умножить его объем на концентрацию спирта (указана на этикетке) и разделить полученную цифру на 10.

Говорить о зависимости можно, если:

- имеется навязчивое желание выпить, а отправляясь на мероприятие, вы прежде всего уточняете, будет ли там алкоголь;
- каждый раз при употреблении спиртного вы превышаете допустимую для себя дозу;
- вы скрываете факт употребления алкоголя от близких и т.д.

Лечение алкогольной зависимости может включать психотерапию, поддержку группы, заместительную терапию и медикаментозное лечение. Важно обесценить роль спиртного в своей жизни, разнообразить

досуг другими видами отдыха, найти мотивацию для избавления от вредной привычки.

✓ *На формирование алкогольной зависимости влияет генетика. Если в роду были зависимые, риск возрастает на 50%.*

Все дело в никотине

Никотиновая зависимость является одной из самых распространенных и сильных. Причина – в особом веществе никотине, который содержится в листьях табака.

Он воздействует на н-холинорецепторы в мозге, которые связаны с “системой поощрения”. Она занимается выработкой дофамина, а также отвечает за балансировку нервной системы. Поэтому после сигареты человек ощущает приятное расслабление и удовольствие. Хочется взять

еще одну, а потом еще – так со временем и формируется зависимость.

✓ *Никотин усиливает естественное удовольствие, поэтому многим хочется курить в приятные моменты – во время дружеской беседы, после секса и т.д.*

При отказе от курения пик ломки приходится на 2-3-ю неделю и протекает довольно тяжело. Чтобы облегчить состояние, некоторые прибегают к альтернативным вариантам, выбирая электронные сигареты, вейпы, пластыри.

“Электронки” и вейпы оказываются эффективными в 10 случаях из 100, антиникотиновые пластыри – в 6 случаях. Кроме того, жидкости для вейпа содержат опасные вещества (в том числе формальдегид), которые вредны для здоровья.

Таблетки

и антидепрессанты

Существует несколько лекарственных препаратов, которые могут вызывать физическую или психологическую зависимость. Это опиоидные анальгетики (например, морфин), снотворные (барбитураты и бензодиазепины), стимуляторы, некоторые препараты для лечения тревожных расстройств.

Часто таблетками человек заглушает неприятные ощущения, но не устраняет имеющуюся проблему. Например, пьет снотворные вместо того, чтобы сдать анализы и выявить причину бессонницы. Со временем происходит привыкание, и он самостоятельно увеличивает дозу, что ведет к негативным последствиям.

Одной из наиболее распространенных форм лекарственной зависимости является психологическая. В этом случае человек начинает испытывать необъяснимую тревогу и раздражительность при отмене препарата, что приводит к сильному желанию продолжать его употребление.

Наше тело

Чем забиваются сосуды?

Чаще всего закупорка сосудов происходит из-за холестериновых бляшек. Причина их возникновения – “плохой” холестерин. Это липопротеины низкой плотности: в них мало белка, зато много жиров.

Во избежание проблем следует ограничить потребление продуктов животного происхождения с высоким содержанием холестерина. К ним относятся: жирное мясо (например, свинина), субпродукты, сало, цельное молоко, яичные желтки.

Однако следует понимать, что для развития атеросклероза (заболевание, поражающее сосуды) недостаточно лишь наличия “плохого” холестерина. Свою роль играют и поврежденные стенки артерий, потерявшие свою эластичность. Чтобы узнать обо всех рисках, следует проконсультироваться с врачом.

Что делать, если рана не заживает

Царапины и ссадины обычно затягиваются, не доставляя беспокойства. Но если рана не заживает слишком долго, необходимо принять меры, чтобы остановить воспаление.

Даже если вы обработали поврежденную кожу, это не гарантирует быстрого заживления.

Если не заживает рана, виной этому может быть:

✓ **инфицирование.** Случается, что внутрь попадает инфекция. Это может произойти во время травмы и после. Вот почему так необходима специальная обработка и перевязка;

✓ **сахарный диабет.** При этом недуге кожа восстанавливается очень медленно. Сначала место травмы подсыхает, создавая иллюзию выздоровления. Но что делать, если рана у диабетика долго не заживает? Здесь надо лечить основное заболевание, составить правильную диету, применять специальные мази;

✓ **авитаминоз.** Дефицит необходимых элементов, особенно витаминов А и группы В, приводит к долгому заживлению ран. В этом случае стоит обратиться к врачу, чтобы он подобрал необходимый витаминный комплекс;

✓ **возраст.** Чем старше человек, тем дольше восстанавливаются поврежденные ткани. Пожилым людям нужна более тщательная обработка раны.

✓ Не способствуют быстрому заживлению частые стрессы, синдром хро-

нической усталости, сниженный иммунитет и вредные привычки.

Что делать, если рана долго не заживает

При обширных ранах нужно обратиться к специалисту, мелкие повреждения можно лечить в домашних условиях. Как поступать, чтобы ускорить выздоровление?

Для этого нужно:

1. Сразу после травмы обработать поврежденное место любым антисептиком. Подойдут йод или зеленка. Промывание желательно делать каждый день. Можно использовать перекись водорода или раствор фурацилина.

2. Различать сухие и влажные раны. Лечить их нужно по-разному. Для влажных разновидностей подходят средства, имеющие желеобразную консистенцию. Такая форма позволяет выходить лишней жидкости, и рана постепенно подсыхает. Сухие повреждения, наоборот, обрабатывают мазями, имеющими кремообразную консистенцию. Жиры, находящиеся в их составе, образуют защитную пленку и препятствуют проникновению микробов внутрь. Из медицинских препаратов стоит отдать предпочтение солкосерилу или актовегину.



3. Призвать на помощь рецепты народной медицины. Хорошо помогает смола-живица, смешанная со сливочным маслом в пропорции 1:1. Смесь нужно наносить на рану 2 раза в день.

Узнав, что делать, если рана не заживает, сразу приступайте к лечению. И тогда очень скоро целостность кожных покровов восстановится.

Мнение эксперта

Открытые повреждения кожи требуют правильного лечения. Полученные мелкие ссадины достаточно обильно промыть чистой водой, обрабатывать антисептиком и использовать асептический пластырь.

В случае более глубоких порезов, особенно предметами, чистота которых под сомнением, важно не только правильно обработать раны, но и обратиться в ближайшее медицинское учреждение или травмпункт для введения вакцины против столбняка. Если вы напоролись на битое стекло, гвоздь, а также при любых повреждениях головы необходимо обязательно обратиться за помощью к врачу.

Почему шелушатся уши?

Шелушение кожи в ушах может быть вызвано чрезмерной гигиеной либо ее отсутствием. Если при очищении ушных проходов использовать спичку или зубочистку с ватой, шпильку или другие не предназначенные для этой цели предметы, кожа травмируется.

Шелушение в ушах бывает и следствием обезвоживания, что сказывается на состоянии кожных покровов всего тела. Если же гигиена и питьевой режим соблюдаются правильно, но сухость и отмирание кожи не прекратились, причины могут быть следующими:

- неправильный рацион или дефицит витаминов и микроэлементов;
- снижение иммунитета;
- аллергическая реакция;
- грибковое поражение ушной раковины;
- экзема, псориаз, аллергический дерматоз и другие кожные заболевания;
- воспалительный процесс в ухе - отит, образование фурункула или прыща;
- сахарный диабет.

Во всех перечисленных случаях шелушение - не единственный симптом, оно может сопровождаться зудом, болевыми ощущениями, отеком, появлением перхоти или нагноений в ушах.

ШЕЛУШАТСЯ УШИ: ПРИЧИНЫ И ПУТИ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ

Шелушение кожи в ушных раковинах, не причиняющее дискомфорта, возникает по разным причинам, и иногда по вполне безобидным. Но если при этом появился сильный зуд в ушах - это тревожный сигнал, указывающий на проблемы со здоровьем.

Что делать, если шелушатся уши?

За исключением тех случаев, когда шелушение является симптомом заболевания, лечить которое должен врач, можно принять следующие меры:

- пить больше жидкости и пользоваться питательными и увлажняющими кремами;
- смазывать кожу в ушных раковинах маслами - льняным, оливковым, абрикосовым, авокадо и др.;
- защищать уши головным убором в холодную и жаркую погоду;
- сменить шампунь, мыло или гель для душа, если после их использования шелушатся уши внутри;
- исключить из рациона сладости и

продукты, провоцирующие аллергические реакции;

- пропить курс специальных витаминов.

Если же кожа в ушах шелушится из-за снижения иммунитета, потребуется целый комплекс терапевтических мероприятий - восстановление защитных сил организма, местное лечение и специальная диета.

Прежде чем бороться с шелушением самостоятельно, обязательно проконсультируйтесь с лечащим доктором. Он не только назначит витамины и лекарственные препараты, но и поможет составить систему питания. Ведь, чтобы избавиться от шелушения в ушах, важно поддерживать в организме баланс питательных веществ.



О ПОЛЬЗЕ АПЕЛЬСИНОВОЙ КОЖУРЫ

стороной апельсиновой шкурки, чтобы избавиться от темных пятен на зубах.

Апельсины давно перестали быть для нас экзотикой. Они продаются круглый год, удобны для хранения, доступны по цене и очень полезны. А еще эти цитрусовые – прекрасный десерт. А вот апельсиновая цедра наименее востребована. Давайте разберемся, почему не стоит торопиться выбрасывать шкурки апельсинов и какую пользу они могут принести здоровью.

Отбеливание зубов

Внутренний (белый) слой кожуры апельсина содержит вещества, способные осветлить зубную эмаль. Достаточно 2-3 раза в неделю протирать зубы внутренней

Помощь в похудении

В состав кожуры апельсина входят витамины, активизирующие обменные процессы в организме, и эфирные масла, снижающие аппетит. Напиток, приготовленный из нее, может помочь тем, кто стремится похудеть.

Для приготовления полезного настоя 1 ст.л. сухих корочек заливают стаканом кипятка (лучше в керамической посуде), накрывают крышкой и дают настояться в течение 10 минут, после чего кожуру вынимают (если этого не сделать, настой будет горчить), а в жидкость добавляют мед (по вкусу). Таким напитком можно заменить привычный чай. Два стакана настоя в день способны значительно ускорить метаболизм и помочь избавиться от лишних килограммов.

Улучшение работы сердечно-сосудистой системы

Регулярное употребление чая из апельсиновых шкурок благотворно влияет на сердечно-сосудистую систему. Дело в том, что кожура содержит пектин, снижающий артериальное давление и нормализующий уровень холестерина в крови, а также вещества, способствующие повышению тонуса стенок сосудов.

Стимулирование пищеварения

Эфирные масла и пектин, входящие в состав шкурки апельсина, улучшают процесс переваривания пищи. Цедра содержит растительные волокна, позволяющие справиться с запорами. Даже несколько глотков настоя апельсиновой кожуры после обильной трапезы помогут избежать метеоризма, изжоги и ощущения тяжести в животе.

Оказывается, овсянка может оздоровить печень, очищая ее от холестерина.

Овсянка, сэр!

Нерастворимая клетчатка, которая содержится в этой крупе, притягивает к себе желчь, выделяемую желчным пузырем в процессе пищеварения. Но ведь потребность в желчи никуда не девается. И тогда органу приходится выделять ее больше, задействуя... холестерин.

Вот таким хитрым окружным путем овсянка очищает печень от лишнего холестерина, увеличивая необходимость в нем в процессе пищеварения. Схема гениальна! И еще раз убеждает, что питание - лучший способ быть здоровым.

Сколько надо? Для оздоровительного эффекта совсем не обязательно есть овсянку на завтрак, обед и

ужин. Вполне достаточно включать в рацион по 3-5 ст. л. готовой овсянки (можно хлопьев) два-пять раз в неделю.

Однако не начинайте день с каш! Такой завтрак только усилит аппетит и тягу к сладкому в течение дня. Отдавайте предпочтение белковым блюдам.

КАК ПРИНИМАТЬ:

- ✓ добавляйте овсянку вместо муки во фрикадельки;
- ✓ используйте ее в качестве панировки для отбивных;
- ✓ в составе хлеба и выпечки;
- ✓ ешьте на ужин с маслами и семечками/орехами (да-да, кашу лучше есть вечером, тогда вы будете лучше спать).

Домашняя реабилитация после инсульта

В прошлом году у моего папы случился инсульт. Страшная такая история была - никому не желаю. пережить подобного. Он пенсионер, но устроился подрабатывать сторожем в детский садик. Мама моя несколько лет назад умерла, поэтому папа живет один. Вот, чтобы не тосковать, пошел он на работу. Все лучше, чем дома одному сидеть. Однажды по дороге на работу у него и случился инсульт. К счастью, его вовремя доставили в больницу, и папа потихоньку стал выздоравливать. Правда, инсульт не прошел бесследно: у папы практически не двигалась правая рука. Знакомые посоветовали мне два очень хороших домашних средства для реабилитации после болезни.

Для приготовления первого лекарства надо 2/3 стакана измельченного лаврового листа залить стаканом растительного масла. Настаивать все это необходимо в темном месте 10 дней, а затем, после теплых ванн, втирать полученную мазь в руки и ноги, обездвиженные

после инсульта. Второй рецепт не менее простой: 100 г топленого свиного жира следует смешать с 1 ст. л. поваренной соли, смазать этим средством парализованную руку или ногу, обернуть хлопчатобумажной тканью, затем пищевой пленкой и оставить такой компресс на ночь.

Ну, а для общего восстановления организма я заваривала папе шиповник. Брала 5 ст. л. сухих плодов, измельчала их вместе с 1 ст. л. луковой шелухи, заливала все это 0,5 л кипятка, ставила на слабый огонь и кипятила 10 минут. После этого кастрюлю с отваром снимала с огня, накрывала ее крышкой и ждала, пока сладкое остынет, затем процеживала сладкое и давала пить отцу по половине стакана несколько раз в день. Этот отвар нужно делать ежедневно и желательнее в течение дня выпить всю приготовленную порцию.

Эти простые методы помогли мне через некоторое время вернуть папе здоровье.

Светлана

Корица - известная пряность, которая используется во всем мире как в сладких, так и в мясных блюдах, например, вместо черного перца. Но помимо вкусовых качеств корица обладает так же многими лечебными свойствами.



Польза корицы для организма

Доказано, что корица способствует улучшению пищеварения, возбуждает аппетит, укрепляет слизистую желудка. Эту специю используют как стимулирующее, тонизирующее и антисептическое средство.

Сладкоежкам на заметку: корицу получают из коры вечнозеленого дерева, которое растет в азиатских тропиках. Специалисты считают, что регулярное использование корицы может предотвратить диабет, так как она улучшает способность организма реагировать на инсулин и нормализует уровень сахара в крови. Если вы хотите есть меньше сладкого, замените обычный сахар на ароматизированный: для придания напиткам необыкновенного вкуса его нужно совсем немного.

Приготовьте смесь эфирных масел: 4 капли корицы, по 2 капли ва-

нили и грейпфрута. В стеклянную банку насыпьте 200 г сахара, добавьте смесь масел, закройте и встряхните. Через 2 - 3 дня аромасахар можно добавлять в чай или кофе. И полезно, и вкусно!

Улучшаем память: даже аромат корицы лечит: в частности, он стимулирует работу мозга. Если вы заметили, что в последнее время стали невнимательны и рассеяны, или хотите улучшить зрительную память, добавьте несколько капель эфирного масла корицы в аромалампу.

При простуде и гриппе: Корица незаменима при простуде и гриппе, недаром она входит в состав многих разогревающих мазей. Если смешать несколько капель эфирного масла корицы с растительным маслом, получится превосходный крем для растираний.

✓ **Внимание!** Эфирное масло корицы, как и другие масла концентрированное. Его нельзя закапывать в нос и уши, употреблять внутрь и использовать при контакте с кожей не разведенным - это грозит ожогом.

Эликсир молодости: Корица оказывает омолаживающее и тонизирующее воздействие на кожу и волосы. Попробуйте сделать маску для лица, рецепт которой пришел к нам от итальянских красавиц.

В одну столовую ложку оливкового масла добавьте 2 - 3 капли эфирного масла корицы. Полученную смесь нанесите на кожу лица и шеи и вотрите в корни волос, держите 10 - 15 минут, затем смойте водой. Маска усиливает кровоснабжение кожи, стимулирует регенерацию тканей.



КАША - ЛЕКАРЬ

Овсянка - лидер по содержанию клетчатки, которая является своеобразным «ершиком» для кишечника: выводит шлаки и токсины, обладает свойством защищать слизистую, обволакивая ее.

Но целебными качествами обладает овсянка, приготовленная на воде.

Чем более грубый помол зерен, тем полезнее каша. Поэтому рекомендуют готовить не овсяные хлопья, а геркулес.

Есть овсянку каждый день не нужно - в больших количествах она препятствует усвоению кальция.

А вот если в кашу на воде добавить лекарственные травы, то польза усилится.

Подмога желудку

Полстакана овсяной крупы сварить на воде обычным способом, за пять-семь минут до готовности в кашу добавить по 0,5 ч.л. измельченных трав:

ромашки, чабреца и мяты. Затем укутать в одеяло, настоять 40 минут.

Антистресс

2 ст. л. гречневой крупы измельчить в кофемолке, залить стаканом воды и варить, помешивая, десять минут. Добавить 2 ст. л. овсяных хлопьев и варить еще две минуты. Затем огонь выключить, всыпать 1 чл. семян льна и горсть любых орехов, перемешать, накрыть кастрюлю крышкой и настоять десять минут. Есть на ужин через день в течение двух недель.

✓ **Противопоказания:** непереносимость злаков, сердечная и почечная недостаточность.

Уксус поможет гипертоникам

Хочу дать совет гипертоникам. Чтобы быстро снизить давление, возьмите из кухонного шкафчика уксус. Подойдет любой: столовый, яблочный, виноградный. Обильно смочите в нем хлопчатобумажную тряпочку и приложите к ступням. Как правило, через 15-20 минут давление снижается.

✓ Как отучиться от сладостей? Ешьте мяту - она отбивает тягу к ним. Жуйте листочки, кладите в чай, делайте мятную воду с лимоном.



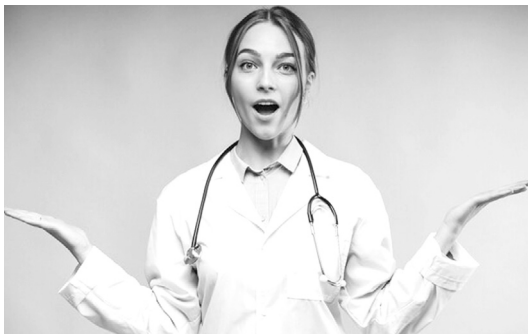
✓ Перекусывайте фруктами или сухофруктами. Их волокна замедляют всасывание сахара - и желание есть сладости ослабевает.

Чтобы нервы не шалили

Три раза в неделю на ужин ешьте кашу

100 г овсяных хлопьев залить 0,5 л воды и варить 20 минут. Всыпать 50 г любых отрубей, варить еще пять минут. В тарелку с кашей добавить по вкусу мед, грецкие орехи, семена льна или чиа.

Во время еды нужно думать о хорошем, настраивать себя на позитивный лад.



ОТ КАКОГО ДОКТОРА БЕЖАТЬ НАДО?

Женский врач, помимо компетенции и опыта, также должен располагать к себе и вызывать доверие. Но есть специалисты, лечение у которых проходить не стоит.

Мы привыкли доверять врачам, особенно когда вопрос касается женского здоровья. Но не всегда гинеколог оказывается профессионалом. Как распознать некомпетентного врача?

“Замуж выйдешь - все пройдет”

Абсолютно нормально, когда гинеколог задает вопросы о вашей интимной жизни. Количество половых партнеров, наличие аборт и выкидышей, планы на счет беременности – эти сведения необходимы для формирования общей картины.

Но если врач начинает комментировать ваши ответы с точки зрения этики, нравственности и собственных убеждений, запугивать или давать непрошенные советы, стоит поискать другого специалиста.

“Замуж выйдешь – все пройдет”, “Это все потому, что до сих пор не родила” – фразы-маячки, которые выдают непрофессионала. Не позволяйте медику выступать в качестве психолога и уж тем более критика.

✓ *На некомпетентность могут указывать негативная реакция врача, грубость, раздражение и нежелание отвечать на вопросы.*

Удаление - решение всех проблем

Эрозия шейки матки, полипы и кисты, миома – эти заболевания давно и успешно лечатся препаратами, но некоторые врачи, не желая разбираться с подбором лечения и вникать в конкретный случай, направляют на операцию.

Например, полипы – это образования, которые появляются в слое эндометрия и уходят вместе с ним во время месячных. Удалять их нужно только в случае, если проблему подтвердит УЗИ в динамике. Кисты хорошо лечатся медикаментозно. А для удаления миомы достаточно

провести эмболизацию маточных артерий.

Если врач назначает вам операцию, проконсультируйтесь у другого специалиста или даже у нескольких и послушайте их мнение. Часто удается найти более безопасное решение, если потратить на это чуть больше времени.

Еще больше исследований!

Безусловно, обследования необходимы для корректной постановки диагноза, но иногда врачи назначают их “на всякий случай” или рассчитывая таким образом повысить чек. Например, при отсутствии жалоб и ярких симптомов ЗППП мазок является лишним. Более того, из-за того, что анализ долго лежит

Наше тело

Можно ли пощекотать себя?

По мнению ученых, самоощекотка, как и любое самостоятельное прикосновение к себе, воспринимается слабее, чем прикосновение другого человека.

Все дело в мозжечке (зона мозга, ответственная за координацию движения), который воспринимает щекотку как угрозу. Он предугадывает наше действие и тормозит возбуждение в данной области. Таким образом, самоощекотка не становится для нас неожиданностью и привычного эффекта не возникает.

Однако существуют уникалы, способные реагировать на собственную щекотку. Подобным талантом, например, обладают люди с шизотипическим складом личности. Из-за особенностей функционирования мозга и снижения способности к контролю над телом они ярко ощущают собственные прикосновения.

в очереди на исследование, в нем могут произойти изменения. На основании ложных данных врач может назначить ненужное лечение.

Также не имеет смысла сдавать анализ на TORCH-инфекции, если вы не планируете беременность, и дорогостоящий анализ на все гормоны, если пьете курс гормонозаместительной терапии.

Вирус папилломы человека (ВПЧ) есть примерно у 80% мирового населения. В дремлющем состоянии он не опасен и лечить его не нужно (да и невозможно). Но некоторые врачи все равно ставят диагноз ВПЧ, пугают онкологией и назначают дорогостоящее лечение.

Слишком много лекарств


Тревожным сигналом является ситуация, когда врач назначает одновременно много препаратов, тем более если в назначении есть лекарства-аналоги. Например, совершенно ни к чему сразу несколько противомикробных вагинальных свеч.


Иногда гинеколог выписывает, помимо прямого лечения, дополнительные средства: витамины, БАДы, травы, или предлагает лекарства с неподтвержденной эффективностью.

Гормоны - не панацея!

Одно время комбинированные оральные контрацептивы были своего рода “панацеей”, которую выписывали даже при сбоях в цикле и бесплодии. Однако последние исследования показали, что КОК не так эффективны.

Иногда гинекологи назначают их, чтобы дать яичникам “отдохнуть”, но это может только усугубить проблему. Подобная терапия создает искусственный гормональный фон, который подавляет естественное созревание фолликулов в яичниках и производство собственных гормонов. Таким образом, их функция оказывается подавленной.

	Связка знаков		Корка цитрусовых		Манит огнями рампы								
									Материя, ткань		Щипцы кузнеца	Оркестровый провал	
	1		Амулет, талисман		Оседлавший печку								
					Напиток для бабы		... Русланова		Догадка				
	Диалог ради истины	Сорт мяса											
"Вода" по-латыни	Знак скорби	Прикол	Мечтатель	Тягостное время	Лицедейка	Звено "шины" танка	Часть фотоплёнки						
			... все-му голова										
Часть сюиты Баха	Бар	Балл в фехтовании			Контурная ...								
			Стадо животных			Гадес							
Пустота	Ковбой из Монголии			Дева природы	Мотоциклист								
		Ловчая верёвка	Промысловая рыба			Широкое женс. пальто	Вертик. транспорт	Водоворот	Ахиллесова ...				
Лагуна, лиман					Трос для траля	Сравнение, троп							
Змеевик-затейник	Телепопугай		2	Часть моста		"Кличка" человека							
			Погрузочная машина			Переводный велосель	Их должно быть под килем семь						
	Газ, галоген	Центр вращения		Деньга из г. Янгона	Цепи								
			Присутп болезни										
	Шелковая ткань	Закон, указ		Плод черники	Форма бублика								
				Игра с бочонками									
Полосы на телевизоре	Порча дурным оком	Финвал, нарвал		Грабитель									
				Медвежий угол									





Актриса, писательница, инфлюенсерша и активистка движения по борьбе с насилием Джулия Фокс дала эксклюзивное интервью. Она рассказала о том, как научиться говорить об абьюзе и своих травмах, в чем причина мизогинии и почему она считает, что доминатрикс – это единственные женщины, которые по-настоящему правят миром.

- Джулия, вы одна из тех публичных персон, которые активно высказываются на тему насилия и абьюза. Женщины страдают от домашних тиранов, некоторые из них умирают от рук своих партнеров, но лишь немногие из жертв обращаются в полицию или рассказывают об этом, часто сами женщины не хотят, как они считают, «выносить свое грязное белье на публику». Какой совет вы можете дать тем, кто решил выйти в публичное пространство? Почему нельзя молчать?

- Я довольно давно поняла, что жестокость некоторых мужчин по отношению ко мне и их насильственные действия, которые они позволяли в мой адрес, меркнет перед жесткостью процесса их разоблачения. Я заранее знала, что говорить об абьюзе будет болезненно, ожидала, что мужчины мне не поверят и будут смеяться надо мной. Но меня задела

не столько они (к реакции мужчин я была готова), сколько женщины, которые вдруг встали на сторону моего обидчика. Я этого не ожидала, на интуитивном уровне это было похоже на предательство. Как удар ножом в сердце. С тех пор я много думала об этом и пришла к мысли, что это произошло из-за того, что некоторым женщинам трудно сочувствовать жертвам. И знаете почему? Потому что они неспособны быть честными даже с самими собой, им трудно и больно. Чтобы разбудить в них элементарное сочувствие к такой же, как ты, им нужно просто посмотреть на себя в зеркало, вспомнить свой опыт и принять его. Вот и все. Что касается реальных изменений в глобальном масштабе, то нам всем нужно продолжать говорить об этом! Мы должны разоблачить их всех! Ведь, не желая выносить на всеобщее обозрение наше, как вы сказали, грязное белье, мы только защи-

щаем этих монстров! Это может смущать, но все ваше смущение исчезнет, когда на ваших обидчиков навсегда повесят ярлык насильников. Очень важно создать невыносимые условия для всех абьюзеров, это наше общее дело.

- Ваши заявления довольно взрывоопасны, как вы справляетесь с хейтерами?

- Жизнь такая, какой ты ее делаешь и видишь сама. У меня есть, конечно, хейтеры, но я получаю столько же любви, сколько и ненависти, и предпочитаю сосредоточиться только на приятной стороне моей популярности. Среди моих поклонниц очень много молодых женщин, которые равняются на меня, и я просто хочу стать для них хорошим примером. И мне все равно, что скажут обо мне неуверенные в себе маленькие мальчики. Они меня не знают и, к счастью для меня, никогда не узнают. Многие люди смеются надо мной из-за моих нарядов или броского макияжа, но потом я вижу людей, одевающихся как я, или целые показы на подиуме, которые явно были вдохновлены тем, как я выгляжу. Поскольку я предпочитаю фокусироваться на фактах, то мне очевидно: людям нравится то, что я делаю, даже если другие, похоже, могут думать об этом иначе. Как мы говорим здесь, в Америке: The proof is in the pudding, то есть, когда доказательство налицо, никому ничего не надо доказывать.

- Как вы думаете, можно ли добиться внимания широкой аудитории консервативными методами или сегодня звездами могут стать только те, кто не боится быть самим собой, даже если это может эпатировать людей?

- Я думаю, что в нашем мире, полном фальши, приятно видеть кого-то искреннего, настоящего, остающегося при этом самим собой. Меня лично это привлекает, и мне хотелось бы думать, что в какой-то степени все люди такие. Мы точно подошли к тому моменту, когда все мы отчаянно жаждем чего-то реального в нашей жизни.

- Вы всегда говорите об эмоционально сложных вещах совершенно открыто. Есть ли какие-то моменты, которые вы все еще не готовы обсуждать публично? Вы один и тот же человек как с подписчиками, так и с близкими?

- Для меня нет ничего запретного. Если есть проблема, с которой я сталкиваюсь, я знаю, что кто-то где-то в какой-то степени уже прошел через то же самое. То или иное состояние человека – это общий опыт, и нет ничего уникального, мы все проходим через одно и то же. Мне помогает, когда я говорю о своих переживаниях и опыте, в то же время то, что говорю я, может помочь кому-то еще пережить нечто подобное. Я всегда ишу вещи, которые нас всех связывают.

- Некоторые люди от вас без ума, и иногда ваше поведение или внешний вид привлекают больше внимания, чем суть. Не обидно ли вам, что люди могут обсуждать ваши выбритые брови больше, чем ваши блестящие роли, например, у братьев Сафди или Содерберга?

- Иногда я расстраиваюсь из-за того, что люди недооценивают меня. Это несправедливо. Мужчин постоянно превозносят, даже если некоторые из них сама посредственность, женщины же даже если превосходят мужчин, никогда не получают признания, которого заслуживают. Я надеюсь, что однажды люди увидят во мне артистку и исполнительницу классных ролей, какой я всегда была.

- Вы знамениты не только своим необыкновенным уникальным стилем и своими фильмами, но и романами с известными мужчинами. Мы все еще живем во времена, когда мужчины решают все? Мир все еще патриархален?

- Да. Очень даже патриархален. Женщин по-прежнему оценивают по тому, какие мужчины находятся рядом с ними, или по тому, находят ли мужчины их привлекательными. Мужчины думают, что они диктуют

правила – кого называть красоткой, а кого нет. Будто они решают, кто сексуален, а кто нет. Но я на такое не подпишусь никогда. Это решают не мужчины, тут решаю я!!!

- Имеют ли сейчас личные знакомства такую же силу, что и раньше, можно ли построить большую карьеру в США, не обладая особыми талантами, но зная лишь определенных людей?

- Да. Вам просто нужно быть уверенным в себе и верить в себя. Если вы верите, все вокруг вас тоже будут верить. Если вы уверены в себе, люди будут тянуться к вам и двери откроются перед вами. Не сомневайтесь в себе. Сомнения – это пустая трата времени и ни к чему вас не приведет!

- У вас есть режиссерский опыт, вы сами снимали короткометражные фильмы, например о несовершеннолетних работницах секс-бизнеса, что довольно интересно. Что еще вы хотели бы снять?

- Я хочу однажды создать продюсерскую компанию и писать сценарии, продюсировать и режиссировать свои фильмы. Именно сейчас я работаю над своей первой картиной, и это, надо признать, очень волнующе. Подробностями делиться пока не буду, но хочу, чтобы в ней были громче слышны голоса маргиналов. Хочет-



ся уже пролить свет на тьму в этом мире. Знаете, я так много хочу сделать. У меня вообще такое чувство, что я только начинаю.

- Не могу не спросить, раньше вы работали доминатрикс. Помог ли вам этот опыт понять природу власти: как контролировать другого человека? Аудиторию?

- Работа госпожой научила меня легко считывать обстановку в комнате и быстро реагировать. Я должна была знать, чего хочет клиент, еще до того, как он сам об этом узнает. Я должна была улавливать едва ощутимые сигналы, читать язык тела и понимать силу молчания. Иногда ты говоришь больше, не говоря вообще ничего. В то время я осознала свою силу. Тогда я была очень молода и знала только о тех местах, где доминировали мужчины, поэтому, когда я прибыла в это подземное царство, я была поражена количеством и мощностью женской энергии, которая там есть. Этим андеграундным миром правят женщины, и это, вероятно, единственное место в мире, где это так. Для меня это совершенно особенное место, и я вспоминаю его с нежностью.





ПОЛЮБИЛ ЖЕНЩИНУ — полюбит и ее ребенка?

Женщины с детьми, устраивая свою личную жизнь, надеются: раз мужчина полюбил меня, значит, полюбит и моего ребенка. Но срabатывает это не всегда. И причин несколько.

Ребенок - не “довесок”, не “прицеп”, не “сложные обстоятельства”, но определенно то, что следует учитывать, собираясь строить новые отношения. Маленький человек имеет право на счастливое детство рядом с мамой и ее избранником. Разобраться в том, как мужчина относится к детям, стоит уже в первые месяцы общения, чтобы в итоге сделать правильный выбор.

НЕОПЫТНЫЙ МАЛЫЙ

Мужчина, который в отношении детей чист как полотно, в некоторых случаях лучший вариант. У него нет собственных наследников, так же как нет и негативных убеждений о детях в принципе. Он нейтрален. Вот кто действительно может сказать: “Люблю тебя — значит, и ребенка твоего полюблю”.

Но не стоит думать, что такой кавалер с ходу поймет, как выстраивать правильные отношения с ребенком. Женщина должна быть штурманом в процессе их сближения. Направлять, подсказывать, давать нужные советы. И самое главное - поощрять. Достаточно словесного одобрения: “Мне так приятно видеть, как вы с сыном/дочерью ладите. Для меня это очень важно!”

СОГЛАСЕН НА НЕЙТРАЛИТЕТ

Далеко не всегда мужчина готов впускать чужого ребенка в свой ближний круг. Да, он любит его мать, но на большее не согласен. В таком случае партнеры договариваются о нейтралитете. Они существуют как семья, и мужчина даже может относиться к ребенку

как к своему племяннику, но вторым папой для него не станет.

Это не худшее разрешение ситуации. Нейтралитет подразумевает ровное отношение, которое способно улучшиться при определенных обстоятельствах. Никто не отменял общие интересы, которые могут возникнуть между ребенком и избранником его матери.

• Иногда на нейтралитет может быть не согласен сам ребенок, если он стремится к родительскому теплу, принимает нового мужчину в доме и готов называть его папой.

ВМЕСТО ОТЦА

Некоторые мужчины на столько проникаются ситуацией, что готовы заменить ребенку отца. Стоп! А нужно ли это делать? Прежде всего, стоит принимать во внимание наличие биологического папы. Если его нет по каким-то причинам, это одно дело. Но если отец присутствует, для блага самого же ребенка не стоит подменять понятия и предлагать ему на замену “второго папу”.

Некоторые индивиды настолько заигрываются в роли отца, что начинают неправомерно активно воспитывать чужого ребенка. Не позволяйте мужчине, который не является отцом сына или дочери, жестко вмешиваться в установленные вами правила, особенно если речь идет о наказании.

ТОТАЛЬНЫЙ ИГНОР

“Я люблю тебя больше всего на све-

те! А все остальное мне неважно!” - говорит мужчина, подразумевая под “всем остальным” в том числе и ребенка. Однако подобное отношение подразумевает игнорирование, а с детьми подобный трюк не пройдет. На их наличие нельзя закрыть глаза.

Мужчина, который игнорирует тот факт, что его возлюбленная - мама, ходит в розовых очках. Дальше ситуация будет только усугубляться. Когда в семье появятся другие дети, родные для этого мужчины, старшие от первого брака рискуют окончательно попасть в немилость.

ПЛАВАЛИ, ЗНАЕМ!

Как правило, если у самого мужчины уже есть дети от прошлых браков, он гораздо лояльнее к наличию наследников у женщины. Бывалый отец знает, как обращаться с младшим поколением, может легко найти ключик к детскому сердцу.

В этом случае следует понаблюдать за тем, как мужчина относится к собственным детям. Он папа выходного дня, который нехотя выполняет свои функции? Или же вовлеченный отец, которому ничего не жалко для детей? Как вы понимаете, последний вариант предпочтительнее. А первый... Если мужчина с прохладой относится к родным детям, с чего вы взяли, что он будет горячо любить вашего?

Как понять, что мужчина станет не только верным спутником жизни, но и товарищем для детей? Понаблюдайте за тем, как относится к малышам, как обращается с ними, послушайте, что он говорит о родительстве. Узнайте, хочет ли он иметь общего ребенка. Обратите внимание, как мужчина ведет себя в сложных ситуациях - когда ребенок заболел, например. Готов ли помочь?

Общее впечатление складывается из мелочей, игнорировать которые женщина не имеет права. Потому что на кону счастье главного человека в ее жизни - ее ребенка.

Комментарий специалиста

МУЖЧИНА ЛЮБИТ ТО, ВО ЧТО ВКЛАДЫВАЕТСЯ

Обратите внимание, как мужчина относится к своему автомобилю - любит, натирает до блеска, бережет. А все потому, что в эту машину он вкладывается - платит за техобслуживание, возит на мойку, ремонтирует. Тот же психологический принцип срabатывает и в отношениях с людьми. Мужчина будет все больше и больше привязываться к человеку, в которого вкладывается - эмоционально, морально и финансово. Так что не одергивайте его, когда он предложит купить вашему ребенку зимнюю куртку, преподнесет ему подарок, заберет из школы, поставит на коньки. Именно такие вложения будут формировать крепкую связь с проекцией на будущее.

Психологи советуют обсуждать семейный бюджет “на берегу” - то есть до заключения брака. Так можно избежать неприятных сюрпризов, когда, например, выяснится, что ваш партнер не может жить без регулярных походов в ресторан или, наоборот, не видит смысла в вашем новом маникюре каждый месяц.

«У НАС ОДНА КАРТОЧКА НА ДВОИХ»

Екатерина, домохозяйка: «Наверное, мне сейчас позавидуют многие женщины. Про таких, как я, говорят: домохозяйка, которая удачно вышла замуж. У мужа стабильный заработок (он программист), и эти деньги полностью покрывают все наши расходы. Поначалу я чувствовала себя неловко: не могла заплатить даже за свой кофе. А со временем привыкла. Спокойно пользуюсь картой мужа, не спрашивая его о повседневных тратах. Мы договорились так: я занимаюсь всеми закупками для дома (продукты, бытовая химия, мелочи для интерьера), а также слежу за коммунальными платежами. Раз в месяц он дает мне “карманные деньги” на женские радости. Крупные покупки обсуждаем заранее - для них есть отдельный счет. И меня полностью устраивает такой расклад. Такая форма отношений возможна, когда оба супруга вкладывают одинаковый смысл в понятия “экономика” и “семейные траты”».

«МНЕ СТЫДНО ПРОСИТЬ У ЛЮБИМОГО НА КОЛГОТКИ»

«Я привыкла вкладываться в семейный бюджет - рассказывает Ольга, юрист. - У нас с мужем долгое время был примерно одинаковый заработок. Само так сложилось, что супруг оплачивал постоянные расходы, а я - разовые. Например, он платит за продукты, квартиру и одежду, а я могла сюрпризом купить путевки на отдых или пригласить его в ресторан. Муж считает, что это лишние траты, но у меня другое мнение. Мы жили так несколько лет. Потом я ушла в декрет, и мой доход сильно сократился. Теперь я не могу даже сапоги себе купить. Муж не попрекает, на работу не гонит. Но мне чудится осуждение в его глазах, когда я прошу на колготки или стрижку. Скорее бы вернуться в рабочий режим».

«ВСЕ РАСХОДЫ - ПОПОЛАМ!»

«Именно с этой фразы мы начали обсуждение семейного бюджета перед свадьбой, - вспоминает Мария, бухгалтер. - Помню, с каким серьезным лицом будущий муж объяснял, как ему важно, чтобы



ЛЮБОВЬ - ЛЮБОВЬЮ, А ДЕНЕЖКИ ВРОЗЬ?

Отдавать в семью всю зарплату или иметь отдельный бюджет? Должны ли оба партнера откладывать деньги? Делимся реальными историями.

женщина была не просто женщиной, а партнером.

Я тогда приняла его точку зрения. С тех пор мы делим абсолютно все траты пополам. Покупаем продукты, оплачиваем коммуналку и детские кружки по очереди. В конце месяца садимся за стол и подсчитываем, кто сколько потратил. Если выясняется, что один вложил больше, то другой возмещает ему разницу. Я к этому привыкла, хотя для многих такой расклад выглядит, наверное, дико.

В общем-то это ведь правильно: в семье каждый должен нести ответственность, в том числе финансовую. Правда, порой проскакивает мысль: а что, если я потеряю работу? Или заболею? Ведь мне придется сделать долгий перерыв. Муж тогда меня бросит? Пару раз пыталась обсудить это с ним, но вразумительного ответа не получила. Это тревожно...»

«Я УСТАЛА ТАЩИТЬ ВСЕ НА СВОИХ ПЛЕЧАХ»

Валентина, учитель: «У меня невысокая зарплата, но я дополнительно занимаюсь репетиторством, поэтому на жизнь хватает. Мой муж - человек творческий (он фотограф). У него нет стабильной работы. Бывает, заработает сразу много за пару дней, а бывает, месяц карманы пустые. Я знала, за кого выходила. Знала, что меня ждет. Но мне казалось, что любовь

все преодолет. Увы, на одной любви далеко не уедешь. Мне приходится оплачивать все расходы. И еще я помогаю нашим родителям. Себе лишний раз ничего не покупаю. Откровенно говоря, я так устала... Было бы намного легче, если бы супруг нашел постоянную работу».

«ПЫТАЮСЬ ОТКЛАДЫВАТЬ ПОДУШКУ БЕЗОПАСНОСТИ»

Татьяна, топ-менеджер, выросла в малообеспеченной семье. Глядя на непростую жизнь своих родителей, она твердо решила: у нее всегда будут отложены деньги на черный день. Она делится: «У меня несколько банковских счетов: “На продукты”, “Коммунальные счета”, “Спонтанные траты”, “Дети”, “Подушка безопасности”. Получая зарплату, сразу распределяю деньги между этими счетами. Так я точно знаю, на что уходят деньги, и не беспокоюсь о накоплениях.

Стараюсь приучить к такой схеме и мужа. Но он единственный ребенок в семье, у него было сытое детство. Привык, что деньги легко приходят и уходят. Он покупает мне подарки не думая. Балует детей. Недавно поменял машину. Со мной траты не обсуждает, моей зарплатой не интересуется. И я тоже до сих пор не знаю, сколько он зарабатывает. Может, это и не такой уж недостаток для семейного бюджета, но мне не хватает четких правил».



ОШИБКА ПРОШЛОГО

Кто не ошибался в жизни? Нет таких... Но важно свою ошибку осознать и сделать всё для ее исправления. Пусть даже на это уйдут целые годы.

Марина жила в этом доме уже три года, но пожилую пару соседей видела нечасто. Мужчина, явно больной и испытывающий проблемы с передвижением, редко появлялся на улице и только в сопровождении жены. Сама же сухонькая соседка бегала по своим делам столь быстро, что ничего, кроме "здравствуйте", Марина не успевала ей сказать.

Но однажды у подъезда остановилась скорая помощь. Женщина, вся в слезах, вместе с врачом вывела мужчину и посадила его внутрь. А потом прижала ладони к лицу и беззвучно заплакала. Сердобольная Марина решила, что пора познакомиться поближе.

БЫЛОЕ НЕ ИСПРАВИШЬ

- Меня Нина зовут. Нина Михайловна, - представилась соседка, как только они вошли в квартиру Марины. - А пирожки я очень люблю, тут вы угадали.

Марина усадила гостью за стол, налила ей чай с травами, поставила блюдо с пирожками. Но самое главное - приготовилась ее выслушать.

- Понимаете, Егорушка - простите,

Егор Аркадьевич, - главный источник света в моей жизни. Если его не станет, не представляю, как справлюсь одна. А у мужа проблемы с сердцем и суставами, то и дело хворает. Тем более...

Видно было, что Нина Михайловна хочет сказать что-то еще. Вот только ее будто что-то останавливало. Она некоторое время смотрела на Марину, оценивая, можно ли раскрыть перед ней сокровенную тайну. Но не увидев в простом и доброжелательном лице женщины ничего предосудительного и еще раз откусив пирожок, вновь заговорила.

- Понимаете, я очень виновата перед Егором Аркадьевичем. Если бы не мое жестокое сердце, быть может, он был бы сейчас здоров. А то и вовсе жил бы в другой семье, с куда лучшей женой, чем я. Только разве прошлое исправиться?

Марина повернулась поближе. Ей и раньше эта семья была интересна, а теперь она еще яснее понимала: Нине Михайловне есть что рассказать. И судя по началу, ее история будет непростой.

- Лет сорок назад это началось, не

меньше. Егор был молодым и наивным, а я и того хуже. Ветреная, только о себе и думала... Много лет назад я Егорушку не оценила, а он влюбился в меня с первого взгляда. Эта любовь и сгубила его.

В глазах соседки стояли слезы. Одна из них, легко лавируя между морщинками, скатилась к подбородку. Но пути назад не было: раз уж решила рассказать, надо продолжать.

АВОСЬ ПОЛЮБИТ...

Нина считалась красавицей в своей группе и могла указать пальцем на любого юношу - тот тут же бы пошел за ней. Конечно, выбирать девушка тоже умела, так что с ходу загляделась на самый перспективный вариант. У Ваньки Збруева и внешность была видная, и папа, служащий в местной полиции. С таким не пропадешь!

Не раз подруги говорили Нине, что никакой любви к ней у Ваньки нет. "Поиграет, да бросит!" - твердили. Но разве той, у которой на носу розовые очки, что-нибудь докажешь? Сначала Нина ждала его из армии, писала письма, не жалея ног ходила на почту. Потом, когда Збруев отслужил и вернулся, смирилась с тем, что он тут же повстречал другую.

- Прости меня, Нинок, - легко и без угрызений совести сообщил он девушке. - Но без любви жить не могу. Прощай!

И был таков. Поселился на соседней улице, сыграл пышную свадьбу с новой избранницей. Стал мозолить своим счастливым видом Нине глаза. Но она терпела, не переезжала, желая быть под боком у любимого. А вдруг передумает и к ней вернется?

Только в своем выборе Иван был уверен. К тому же молодая жена вскоре подарила ему сына-бутуза. Так сказать, окончательно сложилась ячейка общества. Никто и подумать не мог, что впереди их ждет беда.

Збруевых не видели несколько месяцев, а позже прошел слух о том, что Наташа, та самая молодая жена, смертельно больна. Онкология сожрала. Хоронили красавицу всем миром. И Нина была тут - правда, с корыстной целью. Хотелось находиться рядом с Ванечкой, чтобы поддержать и утешить его, если это понадобится.

Понадобилось. От горя Збруев был сам не свой. Выл словно волк на луну, на мальчика никакого внимания не обращал. А ведь сыночку всего два годика... Нине было так жалко маленького Костю, что она не выдержала и однажды сама, наплевав на гордость и прежние обиды, пришла в гости к бывшему возлюбленному.

Дома разруха, в холодильнике пусто, ребенок плачет в мокрых штанишках. Девушка тут же принялась за дело. Вымыла квартиру, сбегала за продуктами, мальчика искупала и переодела в чистую одежду.

Иван посмотрел на все это, и так ему понравилась такая картина, что в этот

раз решил не идти против судьбы и не прогнать Нину. Ведь любит же, бедная...

ВМЕСТО СЧАСТЬЯ СЛЕЗЫ

Знакомые считали Нину чуть ли не святой после того, как она решила связать свою жизнь с Иваном и взять на воспитание маленького Костика. Шептались, что мужчина живет с ней без любви, а скорее, по привычке. Но сама женщина никак это не комментировала. Не до этого было!

Костик стал называть ее мамой. Вот только отношения с Ванечкой они так и не оформили. Сначала было не к спеху, а потом мужчина задал логичный вопрос:

- А зачем? Мы ведь и так вместе.

Нина спорить не стала. То ли боялась, что Иван не выдержит напора и уйдет, то ли сама уже перестала надеяться на свадьбу. Действительно, стоит ли настаивать, если они и так живут как семья?

Но счастливую жизнь вскоре сменили слезы. Неравнодушные соседи донесли Нине, что ее гражданского мужа уже не первый раз видят в компании совершенно другой женщины. Поначалу Нина отнекивалась в духе "нет, это не он", но однажды и сама увидела все своими глазами.

Они гуляли с Костиком на площадке, когда машина Вани проехала мимо. Рядом с водителем, в котором женщина сразу угадала любимого, сидела милостивая барышня. И все же до последнего Нина не хотела верить в плохое. Убеждала себя: это наверняка коллега или знакомая. Да и не стал бы Ванечка в открытую изменять ей. Ведь знает, что у них семья, Костик подрастает.

На удивление мужчина увильнул не стал. Да, есть другая. Да, уже давно. И добавил:

- А что ты хотела? Мы не расписаны, да и давно уже как чужие друг другу.

Нина чуть не задохнулась от этих слов. А как же те три года, что они провели вместе, прожили рука об руку? Неужели и они теперь ничего для него не значат? Но слушать ее никто не захотел. Из квартиры она была выставлена уже через неделю. Не подействовали ни мольбы, ни угрозы. И даже слезы, которые градом лились из глаз Костика, не растопили сердце его отца.

- Не переживай, я нашел ему другую мачеху, ничуть не хуже тебя, - заверил Иван и хлопнул дверью перед носом Нины.

Она осталась одиноко стоять на лестничной площадке. У ног лежал баул с вещами, которые теперь никому были не нужны.

СТАРЫЙ ДРУГ

Нину жалели. Хоть и говорили коронное: "Сама виновата!" Ведь знала же, с кем связывала свою жизнь. Не одуванчик, не святой, а предатель - по глазам видно. Несчастливая женщина...

А сама Нина, жившая всего через один дом от бывшего возлюбленного,

наконец, переехала. Не могла более смотреть на его счастье. Тем более не выдерживала, когда видела Костика. Мальчик долго буравил ее взглядом при случайной встрече, но близко не подходил. Видимо, дома строго запретили.

Тогда Нина обосновалась на окраине города. Здесь ее никто не мог достать. Да и смена окружения женщине не помешала. Нужно было восстановиться после всего пережитого, а без новизны в таком деле не обойтись.

Единственным человеком, который все же отыскал ее, оказался Егор. О своей первой любви мужчина не забыл. Наблюдал за всеми радостями и горестями Нины, будучи готовым по первому зову прийти на помощь. Но она не звала. Теперь настало время объявиться без предупреждений.

Увидев Егора на пороге своей квартиры, Нина даже не поприветствовала его - тут же бросилась на шею и расплакалась. И как она могла упустить такого человека? Что ж, жизнь наказала ее знатно, но теперь Нина точно знала, что ей нужно. Да и Егор дал понять: он не чай зашел попить, а готов остаться навсегда.

Зажили скромно, без претензий. И расписались тихо, без гостей. Егор устроился работать водителем на завод. Нина трудилась в местной администрации. У каждого за плечами была своя история, но о прошлом предпочитали не вспоминать.

Единственное, что никак не могла забыть Нина, так это Костика. Он снился ей по ночам, мерещился в других детях, его голос слышался за окном. Родить своего ребенка она так и не смогла.

Зато Нина оказалась радушной хозяйкой, в их доме часто слышались песни, проводились застолья, встречи. Одним словом, скучно не было.

На одно из празднований друг семьи обещал привести своего приятеля. "Только развелся, надо поддержать человека", - пояснил он. А супруги что? Они не были против. Кто же знал, что порог их квартиры переступит Иван?

НА ТЕЖЕ ГРАБЛИ...

Нина, как только увидела бывшего возлюбленного, чуть сознание от нахлынувших чувств не потеряла. Ее Ванечка постарел, обрюзг, лысина наметилась, но блеск в глазах остался все тем же. И смотрели они на нее как-то по-особенному.

Егор знал их непростую историю, а потому гостю был не рад. Но и прогнать не стал. Просто весь вечер, стиснув зубы, наблюдал за тем, как его жена то и дело бросает на Ивана заинтересованные взгляды.

Оказалось, Иван действительно развелся. Да и Костик повзрослел, уехал учиться в другой город - не до отца ему. Вот и остался мужчина один боылем. "Женщины мне в доме не хватает..." - делился он со всеми, а сам незаметно поглядывал на Нину.

Она переживала сильно и после

встречи стала сама не своя. То и дело куда-то звонила. Чуть ли не подпрыгивала каждый раз, когда муж подходил к ней со спины. Будто боялась быть замеченной.

Егор понимал: на любимую нахлынули былые чувства. А вот что в такой ситуации делать - не знал. Отпустить и пожелать счастья? Или бороться? Или дать самой все решить... Размышлял не один день, а потом как-то вечером, перед очередной командировкой, сказал Нине:

- Я все знаю, но люблю тебя и желаю счастья. Я сейчас уеду и не вернусь, если ты сама не попросишь. Даю тебе выбор.

Егор наверняка ждал, что Нина его остановит, возразит, но та молчала, слегка покусывая губы. Он постоял еще немного и пошел в прихожую. Надеяться больше было не на что.

В ту же ночь в квартире зазвонил телефон. Женщина подскочила от громкого звука и еле поняла, что ей хотят сказать на том конце провода.

- Ваш муж... дорога... кокет... реанимация.

Лишь когда до нее дошла, что звонят из больницы, внутри все похолодело. Что же она наделала? Отправила его в рейс в таком состоянии! Понятно же было, что ни о чем, кроме как о сопернике, Егор в дороге думать не сможет!

Чувство вины захлестнуло женщину словно цунами. И зачем она вновь погналась за тем, кто никогда ее не любил?

БРЕМЯ ВИНЫ

- Травмы у Егорушки оказались серьезными. Собирали его буквально по частям. А я поселилась в больнице, ни на шаг от него не отходила. Принесла с собой иконку и каждую ночь вымаливала у него прощение за свои необдуманные поступки. Об Иване я, понятное дело, больше не вспоминала. Да и сам он, узнав о случившемся, уже не звонил. Видать, тоже испугался.

Марина молча сидела, глядя на соседку. Чай давно был выпит, пирожки почти закончились. Да и время близились к вечеру.

- Теперь вы понимаете, как я виновата перед Егором Аркадьевичем? Он с тех пор инвалидом стал, а что творится у него внутри, и вовсе никто не знает. Он же ничего не говорит... Вот я и залечиваю его раны как могу.

Взглянув на часы, соседка заторопилась.

- Пойду сбегать в магазин, да что-нибудь вкусенькое мужу в больницу отнесу. Может, еще пускают.

Когда за Ниной Михайловной закрылась дверь, Марина подошла к окну. Спустя пять минут на заснеженном крыльце появилась ее сухонькая фигурка в старом драповом пальто с меховым воротником. Женщина мелко зашевелила по снегу, оглядываясь на ходу. Будто боялась, что прошлое все же ее настигнет.



А ВДРУГ ОН ЖЕНАТ?

Мы познакомилась с мужчиной во время его командировки. С тех пор уже год поддерживаем отношения на расстоянии. К себе он не приглашает, ко мне приезжает редко. Я задумалась: может, он просто женат и не хочет мне говорить об этом?

Большинство мужчин в вопросах любви просты и понятны. Им важно, чтобы объект симпатии принадлежал только им и никому больше - в хорошем смысле. Они заявляют свои права, женятся, планируют детей и общее будущее.

В этом смысле отношения на расстоянии будущего лишены. Мужчина не знает, где и как проводит время его вторая половина, не видит ее, не имеет возможности обнять и поцеловать. Для большинства представителей сильного пола — это достаточные основания для того, чтобы начать действовать. Например, если мужчина живет в другом городе - переехать или забрать к себе возлюбленную.

ПОНИМАЕТ ЛИ ЧЕЛОВЕК, ЧТО СХОДИТ С УМА?

Моей подруге 53 года. Она всегда была умной, адекватной женщиной, но в последнее время - как подменили! Ей снятся "вещные сны", слышатся голоса, чудятся какие-то духи. Как ей помочь?

Очевидно, что ваш близкий человек теряет контакт с реальностью. На то может быть множество причин. Некоторые не просто переживают кризис среднего возраста, "синдром опустевшего гнезда", когда выросшие дети начинают жить отдельно. Другие могут начать странно себя вести после тяжело-го потрясения.

Иногда подобные проявления говорят о серьезных проблемах с психикой. Рекомендуем визит к неврологу или психиатру. Для начала корректно поинтересуйтесь состо-

янии подруги. Например, спросите: "Я заметила, что ты изменилась в последнее время. Что-нибудь произошло?"

Если человек идет на контакт, предложите свою помощь. Прежде всего выслушайте и поддержите. Выразите обеспокоенность ситуацией, намекните на визит к врачам. При наличии у подруги детей, мужа, близких родственников можно поговорить с ними.

Главное, не переходить тонкую грань между посильной помощью и навязыванием.

КАК ВЫБРАТЬ КРУЖОК РЕБЕНКУ? ОН ХОЧЕТ ВСЕ!

Мой сын-второклашка хочет заниматься сразу и спортом, и музыкой, и в бассейн ходить. Даже рисованием песком заинтересовался. Как помочь ему определиться с чем-то одним?

Это замечательно, когда у ребенка есть желание заниматься чем-то дополнительно. Гораздо хуже, когда этого стремления нет.

Помогите ребенку расставить приоритеты. Вместе обсудите, чем он интересуется, к чему стремится. Если он в какой-то сфере уже достиг заметных результатов, то есть смысл развиваться именно в ней.

Расскажите сыну, что помимо занятий у него будут ежедневные заботы в виде домашнего задания и небольшой помощи по дому. И это тоже будет отнимать время. Ребенку в таком возрасте еще не просто самому рассчитать свои силы.



Но если он будет настаивать, вы можете пойти ему навстречу. Уже спустя месяц он и сам поймет, что ему сложно физически и психологически. Тогда вы сможете вернуться к разговору и скорректировать расписание.

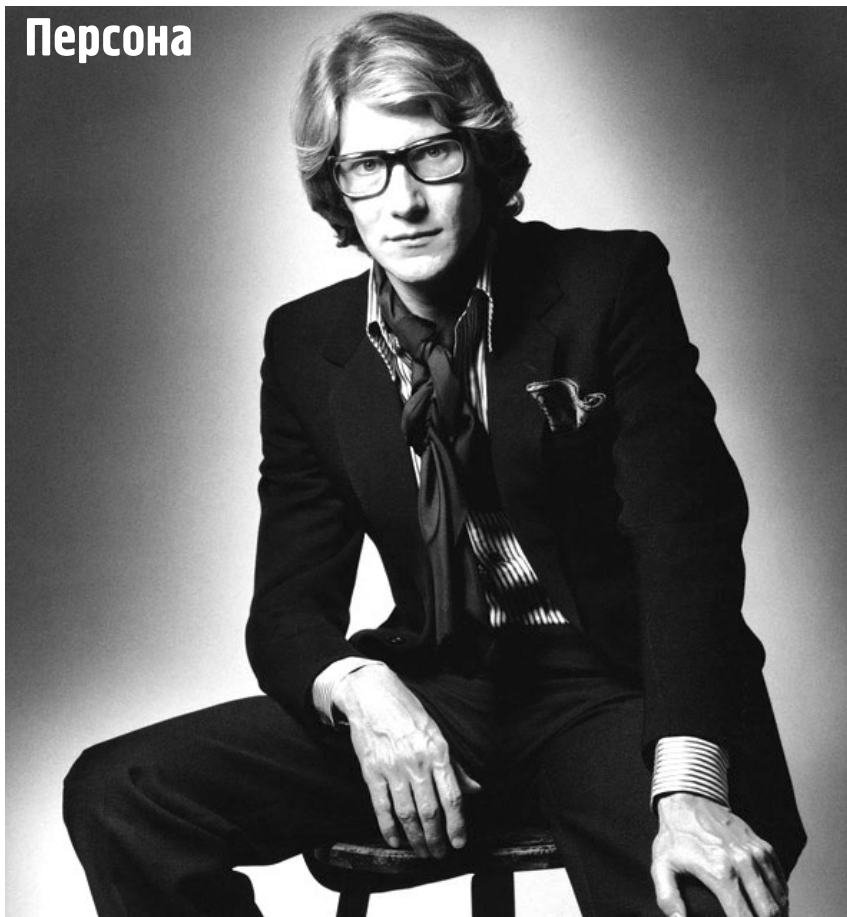
К чему это снится?

ПОТЕРЯ

БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Утрата близкого человека во сне вызывает тревогу. Однако не стоит относиться к этому суеверно. В первую очередь такой сон может означать вашу подсознательную тревогу за близких.

Кроме того, считается, что мать и отец ассоциируются с прочным фундаментом и стабильностью. Если вам предстанут важные перемены в жизни, и вы неосознанно их опасаетесь, если в реальности у вас бывает ощущение, будто "почва уходит из-под ног", - может присниться такой сон. Однако не предавайте ему значения: он всего лишь отражает ваше внутреннее беспокойство.



YVES SAINT LAURENT

Мода проходит — стиль остается

“Самое важное в платье — женщина, которая его носит”. Этот принцип много лет назад сформулировал сам Ив Сен-Лоран. В компании придерживаются данного принципа по сей день.

Детское увлечение модельным искусством привело к тому, что уже в 21 год Ив Сен-Лоран занял пост главы модного дома Dior. Кристиан Диор завещал поставить у руля своей компании именно Ива, а не кого-нибудь другого, более взрослого и опытного. Жизненный путь был предопределен, но тут вмешалась “госпожа Судьба”. Вскоре, после назначения на такой высокий пост, Ив Сен-Лоран был призван в армию. Прослужив всего 2 недели, молодой человек был комиссован по состоянию здоровья (психическое расстройство). Воспользовавшись диагнозом, недоброжелатели сместили Ива с должности руководителя модного дома, что послужило новым потрясением для неокрепшего здоровья. Ив Сен-Лоран нашел спасение в искусстве — он любил живопись и архитектуру. Считал, что дизайнер должен доносить прекрасное до широкой публики, включая элементы мировых шедевров в элементы

одежды. Данный прием кутюрье неоднократно использовал при создании своих коллекций в будущем, а пока он продолжал творить для себя.

“Судьба благоволит упорным”, — так гласит известное изречение. Улыбнулась судьба и Ив Сен-Лорану. Оправившись от потрясений, молодой человек начал искать инвесторов для открытия собственного дела. Партнером в предприятие вошел близкий друг Пьер Берже, который познакомил американского миллиардера Марка Робинсона с творчеством Ива. Поверив в талант молодого кутюрье, Марк Робинсон выделил необходимые средства. Так в 1961 году появился бренд Yves Saint Laurent.

29 января 1962 года публике была представлена первая коллекция нового бренда. Ив Сен-Лорана критики знали еще по работе в модном доме Dior и не ждали от него сюрпризов. Оказалось — зря. На подиум, в рамках первого показа,

вышли модели в одежде, которую на тот момент не каждый бы осмелился примерить. В ней была фантастическая смесь классики и авангарда, высокого и низкого — все на грани...

Экстравагантные веяния молодого кутюрье поначалу воспринимались неоднозначно, кто-то даже называл их вопиющими. Однако, после того как звезды первой величины — Софи Лорен, Клаудиа Кардинале, Катрин Денёв, — начали демонстрировать интерес к коллекциям Ив Сен-Лорана, критики сменили негодующие рецензии на положительные отзывы.

Увлечение искусством привело кутюрье к созданию коллекций одежды с фрагментами картин известных художников. Примерами таких коллекций могут служить: “Мондриановская коллекция” 1965 года, в которой на трикотажных платьях были запечатлены фрагменты картин голландского художника Пита Мондриана; Коллекция 1988 года включала в себя жакеты, декорированные фрагментами картин Ван Гога (на декорирование одного изделия у мастера уходил целый месяц работы).

После показа коллекции 1966 года, выполненной в стиле андрогинной моды, бренд YSL стал ассоциироваться со словом “эпатаж”. Ив Сен-Лоран старательно поддерживал данный тренд. Для придания большего эпатажа своей коллекции 1968 года, выполненной по африканским мотивам, он первым среди модельеров привлек на подиум темнокожих моделей. Одной из самых эпатажных выходов стала шокирующая реклама парфюма Pour Homme — в 1972 году Ив Сен-Лоран лично снялся в данной рекламе, представ перед публикой обнаженным. Однако, пошлости в данной рекламе не было ни капли, напротив, плакат называли образцом эстетической фотографии.

Но не только эпатажем завоевывал сердца женщин Ив Сен-Лоран. Модельер любил говорить: “Лучшая одежда для женщины — объятия любимого мужчины. Но для тех, кто этого счастья лишен, есть я”. Именно поэтому в 1973 году он принял решение, что бренд будет выпускать параллельные коллекции. Первая — “от кутюр”, вторая — “прета-порте”, доступная широкому кругу покупателей.

Несмотря на то, что бренд YSL был продан компании Gucci в 1999 году, а Ив Сен-Лоран ушел из мира высокой моды последним показом 7 января 2002 года (ушел из жизни в 2008 году), и в настоящее время поклонники бренда называют стиль YSL уникальным за сочетание женственности и сексуальности.

Лишние килограммы, раннее старение, проблемы с кишечником — это лишь некоторые неприятности, которые могут возникнуть из-за избытка сахара в рационе. Можно ли избавиться от сахарной зависимости?

Еще сто лет назад сахар не присутствовал в рационе среднестатистического человека в таких количествах, как имеется сейчас. Сладости и вовсе считались деликатесом, а большинство сахаров были натуральными — фрукты, ягоды, мед.

Сегодня сахар добавляют везде. Консервы, соусы, напитки... И это не считая сладостей, которые доступны каждому почти в неограниченных количествах. Все это приводит к повышенному потреблению сахара: 110 г против рекомендованных 25-50 г.

ПОЧЕМУ ЭТО ВРЕДНО?

На усвоение рафинированного сахара организм тратит большое количество кальция, что чревато возникновением остеопороза. Также для его переработки необходимы витамины группы В. Сам сахар их не содержит, приходится брать из запасов организма, вызывая витаминные дефициты.

Кроме того, сахар вызывает внутреннее воспаление и привыкание. В этом виноваты бактерии, которые обитают в кишечном тракте человека и питаются рафинированными сахарами.

Если вы привыкли употреблять много сладостей, но в один день решили отказаться от них, бактерии начнут производить вещества, которые вызывают сильное желание перекусить сладким. Появляется так называемая «ломка». Благо проходит она довольно быстро — примерно через 5-7 дней.

ГДЕ ПРЯЧЕТСЯ САХАР?

Сухие завтраки и батончики мюсли содержат до 15 г сахара на 100 г, сладкий йогурт и кетчуп — до 20 г. В одном глазированном сырке около 25 г сахара, в упаковке паке-тированного сока — до 50г. В покупных вареньях и джемах на 100 г продукта приходится аж 60 г сахара, а в леденцах и цукатах — более 80! Сахар есть даже в колбасе, котлетах и других полуфабрикатах.

При отказе от него стоит пересмотреть весь свой рацион и най-

*** Избыток сахара откладывает-ся не только в виде лишних килограммов, но и в виде висцерального жира вокруг внутренних органов, тем самым зат-рудняя их работу.**



КАК СЛЕЗТЬ С “САХАРНОЙ ИГЛЫ”?

ти источники «скрытой сладости». Избавляться от каждого пункта не стоит, но наверняка найдутся те продукты, которые можно легко заменить более полезными аналогами.

Например, вместо полуфабрикатов лучше покупать мясо, соусы делать самостоятельно, а в чай или кофе добавлять сироп топинамбура. Сладости можно заменить фруктами или выбирать варианты на основе финиковой пасты, меда и стевии.

ЧЕГО НЕ ХВАТАЕТ ОРГАНИЗМУ?

Тяга к сладкой пище может возникнуть при незакрытых витаминных и минеральных дефицитах. Например, при нехватке магния часто хочется шоколада, так как какао — один из источников этого микроэлемента. Но магний также содержится в тыквенных семечках, пшеничных отрубях, орехах, шпинате — добавьте их в рацион и наблюдайте, как меняется тяга к сладкой пище.

Хром взаимодействует с инсулином и отвечает за поддержание нормального уровня глюкозы в крови. При его нехватке человек ощущает спад энергии, упадок сил и

желание подкрепиться чем-нибудь сладеньким.

Также повышенная потребность в сладкой пище возникает при дефиците цинка, кальция, железа, фосфора, меди, аминокислоты триптофан. Здесь не обойтись без анализов и консультации врача. Специалист подскажет, чем компенсировать недостаток витаминов, необходимых организму.

БОЛЬШЕ БЕЛКОВ И КЛЕТЧАТКИ

Основой питания при отказе от сладкого должны стать белковые продукты и свежая зелень. В зелени много клетчатки, которая постепенно заполняет желудок и быстро создает чувство насыщения. А белок за счет долгого переваривания помогает избежать возникновения чувства голода и, соответственно, снизить количество перекусов.

При отказе от сахара также может увеличиться тяга к жирной пище и фастфуду. Это абсолютно нормально. Так организм перестраивается на новый режим и учится брать энергию из жиров, а не из привычных быстрых углеводов. Главное, следить за тем, чтобы жиры в рационе были полезные — сливочное масло, орехи, авокадо.

Комментарий специалиста

НЕЛЬЗЯ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ САХАРА НАВСЕГДА!

Формулировка «Я больше не буду есть сахар никогда» заведомо проигрышная. Эта установка воспринимается мозгом как ограничение, запрет. Вероятность срыва резко повышается.

Для начала установите себе комфортный дедлайн и наблюдайте за своим самочувствием. Со временем срок можно продлить. Постепенно ваш организм перестроится и научится получать удовольствие не только от сахара, но и от других продуктов.

А если вдруг вы «сорветесь», не ругайте себя. Даже несколько дней без сахара — прекрасный вклад, который вы уже сделали в свое здоровье. Сделайте паузу и вновь за дело.



КАК ПРИУЧИТЬ ДЕТЕЙ К ПОРЯДКУ?

Беспорядок в детской - “больная” тема многих родителей. Как заставить маленького поросенка убирать за собой? Ведь чем старше он становится, тем труднее приучить ребенка к соблюдению порядка.

ПРАВИЛА ЕСТЬ ПРАВИЛА И НЕЧЕГО БАЛОВАТЬ!

Не все согласятся с моим методом воспитания, но я его считаю вполне рабочим. Дочери было семь, и она ни в какую не желала убираться. Я пробовала оставлять вещи нетронутыми - но она соглашалась жить и в этом бардаке, лишь бы ничего не делать.

Сработало другое! “Если ты не уберешь это до вечера, я выброшу”, - пригрозила я и выполнила свое обещание. Да, она рыдала, обижалась, но сделать ничего не могла - ее ведь предупредили! На следующий день я повторила трюк. А третьего раза и не понадобилось - с тех пор убирает свои вещи.

Нужно заботиться о том, чем дорожишь. И маленькое дополнение: вместо выброшенных заколочек, резиночек, мелких игрушек, новые не покупались!

УБОРКА — ЭТО ИГРА

Дети всегда остаются детьми, и игра для них на первом месте.

Так, у нас есть увлекательное занятие - “Сортировка белья”. Дочки помогают распределять вещи для стирки по цвету, а чистое белье развешивают по принципу от большого к маленькому.

В детской у каждого типа игрушек есть свой домик. Для кукол разных размеров и мастей - большая коробка, для мягких игрушек - чуть меньше. Раскраски живут в специальной папке, а книжки - на полке. Таким образом, вечером, перед сном, дочки не убираются, а “укладывают спать” или “разводят по домам” все игрушки и книжки.

Личный пример в вопросе наведения порядка тоже никто не отменял. Дети должны понимать, что порядок — это правило не только для них, но и для взрослых.

“А ЧТО МНЕ ЗА ЭТО БУДЕТ?”

Раньше на вопрос дочери “А что мне за это будет?” я раздражалась гневной тирадой. В смысле, что? Ничего! Теперь же понимаю, что детям иногда просто необходимо

какое-то поощрение.

Например, у нас на холодильнике висит магнитная доска. Одна часть для дочери, другая - для сына. За каждую выполненную просьбу (качественно, а не абы как!) приклеиваем звездочку. В конце недели считаем, у кого звездочек больше и награждаем победителя.

Дети у нас неприхотливые - рады и мороженому, и новым фломастерам, и красивой заколочке. Им важно другое - чувство победы. Конкуренции и зависти нет, так как выигрывают они по очереди. Проигравшему мы даем “утешительный приз”, хотя бы конфетку - он ведь тоже старался!

ВЗЯЛИ НА СЛАБО!

Однажды, вместо того чтобы заставлять сына и угрожать, я сказала: “Сможешь убрать конструктор всего за 3 минуты?” Никита призадумался. В итоге он справился за 2 минуты и с тех пор стал просить меня постоянно устраивать ему подобные соревнования.

Муж, зная соревновательный характер ребенка, часто мотивирует его на уборку словами: “Спорим, ты не сможешь...” А дальше - заправить постель, помыть посуду до прихода мамы, убрать все игрушки в коробку.

Сыну сейчас пять лет, и пока эта схема работает отлично. Станет старше - придется придумывать что-то более оригинальное.

Заметки на полях

НЕ НАКАЗЫВАЙТЕ УБОРКОЙ!

За проступки уборкой не наказывают, иначе это негативно отразится на соблюдении порядка. Ребенок вообще перестанет убирать за собой.

ДОМ — ЭТО НЕ МУЗЕЙ И НЕ АРМИЯ

Порядок должен быть удобным для проживания. Когда вы что-то требуете от ребенка, например вытирать за собой стену в ванной после душа, объясните, зачем это делать. “Чтобы было сухо” - не работает. “Может появиться плесень, а это микробы и некрасиво” - лучше.

НИЧЕГО НЕ ПОМОЖЕТ, ЕСЛИ ВЫ РАЗНЫЕ...

Если маме, которая любит порядок, попался ребенок-хаос, остаётся только терпеть. Хотите мира - оставьте комнату подростка на его откуп со словами: “Главное правило - убирать за собой на общей территории, а твоя комната - твое дело”. В конце концов у каждого должно быть место, где он может быть сам собой.

ЕСЛИ В ЦЕРКВИ СДЕЛАЛИ ЗАМЕЧАНИЕ

Я регулярно хожу в церковь, но недавно одна женщина сделала замечание, что я неправильно прикладываюсь к иконе. Я даже растерялась. Как на такое реагировать?

В церкви существуют определенные правила, которых человек, посещающий храм нечасто, может не знать. С любым вопросом можно обратиться к алтарнице или свечнице. Порой на помощь приходят и другие прихожане.

Но некоторые из них проявляют чрезмерную ревность к святому месту и допускают грубость или бестактность в отношении человека, который, по их мнению, нарушил правила. В ответ важно сдержаться и не давать воли эмоциям. Самая лучшая реакция - вежливо промолчать или просто сказать спасибо и ни в коем случае не вступать в перепалку. Это единственное, что может погасить разгорающийся пожар. Подумайте, что обидчик, возможно, действительно хотел помочь, но не смог это сделать в приветливой форме. А может быть, у него выдался сложный день. В любом случае важно помнить: это человеческий фактор. Люди ведут себя по-разному, и подобные ситуации в храме - не норма. Пусть произошедшее не оттолкнет вас от церкви.



ДОМАШНЯЯ МОЛИТВА

Жизненные обстоятельства не позволяют мне сейчас посещать храм. Стараюсь молиться дома. Хочу узнать, так ли сильна домашняя молитва, как храмовая?

Церковь - особое место, где совершаются Таинства и человек как бы становится ближе к Богу. Здесь верующие собираются ради совместной молитвы. Дома же молитва более кулуарная, тихая, обособленная. В родных стенах мы раскрываем перед Богом душу, рассказываем о чаяниях, возносим благодарности.

В идеале домашняя и храмовая молитвы должны дополнять друг друга. Хорошо, когда у человека находится время для того, чтобы помолиться дома (прочсть утреннее и вечернее правила), а в воскресный день отправиться на службу в церковь, исповедаться и причаститься.

Однако бывают ситуации, когда поход в храм невозможен. Тогда можно и нужно молиться дома. Если не знаете молитв, молитесь своими словами - главное, чтобы они шли из души.

Хорошо, если дома есть уголок для совершения молитвы, где размещены иконы. По правилам красный угол обращен на восток, но это не главное. Важно, чтобы там не было лишней вещей.

Количество икон может быть любое, но желательно, чтобы перед вами были образа только тех святых, кого вы действительно почитаете. Святые лики Иисуса Христа и Богородицы присутствуют почти всегда, остальное - на усмотрение верующего.

Хорошо, если под рукой у вас будет молитвослов, где собраны основные молитвы. По возможности читайте утреннее и вечернее правила. Со временем большинство молитв запомнится.

Очень важно в течение дня почаще обращаться к Богу. Домашняя молитва - не обязательная формальность, а ваш личный разговор с Создателем.

СХОЖУ С УМА ОТ НЕРАЗДЕЛЕННОЙ ЛЮБВИ

Я уже год безответно влюблена в мужчину. Он свободен, но не обращает на меня внимания. Заметила, что все мои молитвы в последнее время тоже только о нем. Поможет ли мне Господь Бог обрести любовь?

Любовь - прекрасное чувство, но оно должно быть созидательным, а не разрушительным. Благодаря любви создаются семьи и появляются на свет дети, люди обретают друг друга - но все это только в том случае, если чувство взаимно.

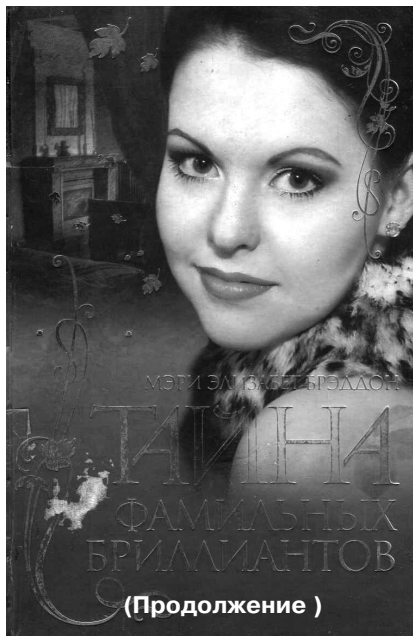
Как быть, если любишь безответно? Нельзя поддаваться эмоци-

ям и страстям. Неправильно бросать все на алтарь чувств, забывая об остальных аспектах жизни. В этом вопросе, как и в остальных, важно полагаться на волю Божию. Порой Он не дает нам чего-то лишь потому, что так будет для нас лучше.

Так что проявите терпение и по-

старайтесь молиться не о том, чтобы быть рядом с этим конкретным человеком, а о том, чтобы вам Господь послал нужного человека рядом.

Если же хотите молиться и за этого мужчину, просто просите, чтобы он был счастлив. Остальное предоставьте Богу.



Далее в письме говорилось о посторонних вещах, но я не мог ни о чем думать, кроме Маргариты. Ясно было, почему мое путешествие в Винчестер ее так поразило, встревожило. Она, конечно, могла догадаться о цели моей поездки. Теперь оказывалось, что фигура, которую я видел на улице и в роще, не была игрой расстроенного воображения, а что это действительно была Маргарита. Она поспешила за мной в Винчестер и следила за каждым моим шагом в тщетной надежде помешать правосудию.

Мистер Картер вошел в комнату, пока я еще погружен был в эти грустные думы.

— Пора ехать, — сказал он, — рассчитайтесь с хозяином, мистер Остин; ведь вы едете со мной в Модслей-Аббэ, не правда ли?

— Нет, — ответил я, — я больше не участник в этом деле; исполняйте свою обязанность, мистер Картер, и будьте уверены, что получите обещанную награду. Если Джозеф Вильмот убил своего старого господина, то он должен искупить свое преступление; я не имею ни силы, ни желания спасти его от заслуженного наказания, но он — отец той, которую я люблю больше всего на свете, и я не могу играть роль палача, не могу собственноручно предать его во власть закона.

Мистер Картер насутился.

— Конечно, сэр, — сказал он, — я совсем забыл, что вам не все равно, повесить Генри Дунбара или Джозефа Вильмота, но ведь не надо забывать, что у многих отличных людей были дурные отцы и...

— Нечего об этом говорить, — воскликнул я, схватив его за руку. — Ничто не может заставить меня по-

ТАЙНА ФАМИЛЬНЫХ БРИЛЛИАНТОВ

терять уважение к мисс Вильмот.

Я вынул из бумажника и отдал ему деньги, необходимые на путевые издержки, и пожелал доброй ночи.

Когда он удалился, я вышел на улицу подышать свежим воздухом. Дождь перестал, и луна светила на безоблачном небе. Одному Богу известно, как бы я встретил Маргариту в эту роковую ночь. Мысли мои были так полны ею, что я везде видел ее образ и обошел весь город, ожидая на каждом углу встретить дорогую мне тень. Долго я ходил взад и вперед, но все напрасно. Я вернулся в отель и вот теперь пишу свой грустный дневник».

В то время когда Клемент Остин сидел в уединенной комнате в отеле «Джордж» и писал свой дневник, на станции в Ругби дождалась шорнклифского поезда молодая женщина. Это была Маргарита Вильмот, которая так испугала добрую миссис Остин. Ее толстая черная вуаль была поднята и хотя на ее лице не было ни кровинки, но каждая черта его дышала самой твердой решимостью, глаза блестели и в них ясно можно было прочесть, что эта девушка стремится к какой-то цели и достигнет ее во что бы то ни стало.

Когда поезд подошел, Маргарита прошла в вагон первого класса, в котором кроме нее был только один пассажир — старик, спавший всю дорогу, накрыв лицо платком, и потому она могла свободно предаться своим мыслям.

Трудно сказать, кто из них был неподвижнее — спящий старик или девушка, сидевшая всю дорогу в одном и том же положении, скрестив руки на груди и устремив глаза в пространство. Однажды только она машинально сунула руку за пояс и с тяжелым вздохом покачала головой.

— Как долго тянется время, — произнесла она почти вслух. — Как долго! И у меня теперь нет часов. А если они опережат меня? Если они едут на этом же поезде? Нет, это невозможно. Я уверена, что ни Клемент, ни человек, бывший с ним, не выехали в одно время со мной из Винчестера. Но если они телеграфировали в Лондон или в Шорнклиф?

При одной этой мысли ее бросило в жар, потом в холод, и она задрожала всем телом. Если люди, которых она теперь боялась более всего на свете, прибегли к помощи телеграфа — этого величайшего современного изобретения, то она,

конечно, опоздала и все ее героичество ни к чему не приведет.

Поезд остановился, а она все еще была погружена в эти грустные мысли.

Выйдя из вагона, она попросила одного из носильщиков привести ей извозчика, но он покачал головой.

— В ночное время нет извозчиков, мисс, — ответил он довольно учтиво. — А куда вам угодно ехать?

Девушка не смела отвечать на этот вопрос: ей необходимо было держать втайне цель своего путешествия.

— Я пойду пешком, — сказала она, — мне недалеко.

И прежде чем носильщик смог ей задать другой вопрос, она уже вышла со станции на большую дорогу. Пройдя через город и мимо старого замка, бросившего гигантские тени на мрачные воды речки, искривившейся при лунном свете, она вышла в поле. Она шла быстро и ничего не видела, думая только об одном — успеет ли она вовремя. Наконец она достигла главных ворот модслейского парка, но она слышала от Клемента, что в одной миле от этих ворот есть маленькая калитка, которая выходила на тропинку, пересекавшую парк по направлению к Лисфорду. Поэтому она и пошла вдоль стены, отыскивая эту калитку.

Действительно, через некоторое время она поравнялась с маленькой калиткой, выкрашенной белой краской. Отворив ее, она углубилась в парк и шла по извиляющейся тропинке до тех пор, пока не очутилась на большой поляне, на противоположной стороне которой выступало из мрака массивное здание Модслей-Аббэ.

XV Бегство

Человек, который называл себя Генри Дунбаром, лежал на мягком, дубовом диване перед камином в роскошном кабинете Модслей-Аббэ. Он пристально смотрел на пылающие уголья и прислушивался к завыванию ветра в трубе.

Было три часа утра, все в доме давно уже спали, только один больной не мог сомкнуть глаз. Постоянное заклучение в комнате имело самое дурное влияние на его здоровье: цвет его лица был синеватобледный, щеки ввалились, глаза естественно блестели. Долгие часы одиночества, продолжительная бессонница и тревожные мысли со-

вершенно его изнурили. Человек, лежавший теперь на диване, казался десятилетиями старше того, который полгода тому назад так смело и решительно отвечал на вопросы судьи в Винчестере.

На столе близ дивана лежали костыли, сделанные из легкого, полированного дерева. Он научился ходить на них по комнатам и по песчаным дорожкам парка; он даже мог сделать несколько шагов и без костылей с помощью одной палки, но все же он еще не оправился для путешествия.

Одному небу известно, какие мысли теснились в его голове. Странные образы вставали перед ним, образы людей, которых он знал когда-то, в дни его юности; он видел ясно их лица, но они были не живые, а как бы выделались из картины. Между этими лицами он видел и свое в различные эпохи жизни.

Боже мой, как это лицо изменилось! Вот светлое, веселое, детское лицо, так открыто, счастливо смотрящее на окружающий его мир; вот полная надежды улыбка молодости; но с годами лицо изменяется, черты делаются резче, улыбка блекнет, и чем душа становится чернее, тем мрачнее сдвигаются брови. Он все это видел, но мысли его по-прежнему сосредоточивались на одном предмете; он не мог не думать о нем, как преступник не может отойти от позорного столба, к которому привязан.

— Если бы я только мог уехать отсюда, — говорил он себе, — если бы я только мог уехать — тогда бы все изменилось. Перемена жизни, новые страны, новые люди, все это произвело бы на меня обычное влияние. Память об этом исчезнет, как исчезли все другие воспоминания, воскресающие только временами, во сне или по какому-нибудь случайному стечению обстоятельств. Это дело не хуже ведь других, не может же оно остаться навеки неизгладимым в моей памяти, тогда как все другие давно стерлись. Но пока я здесь, в этой мрачной, одинокой комнате, где однообразный стук часов и унылый шелест падающей золы на железную решетку камина страшнее всякой пытки, пока я здесь, нечего и думать о забвении, о покое. Я видел его вчера ночью, третьего дня, четвертого дня — я вижу его всегда, когда засыпаю; он улыбается мне, как улыбался, когда мы входили в рошу. Я слышу его голос, его последние слова, ничего не значащие, пустые слова о том, что прогулка слишком длинна, что лучше было бы взять извозчика и так далее. Но что же он такое, почему я о нем сожалею? И действительно ли я сожалею о нем? Нет, я сожалею о себе, сожалею,

что добровольно подвергся этой пытке. О Боже! Я вижу его перед собой, как в ту минуту, когда он выглынул из воды, легкая зыбь как бы оживила его лицо.

Вот какими мыслями развлекал свое одиночество владелец Модслей-Аббэ. Боже сохрани нас от таких дел, память о которых грызет человека.

Долго сидел владелец Модслея, погруженный в эти думы, как вдруг кто-то постучал в окно близ дивана, на котором он лежал.

— Кто там? — воскликнул он, судорожно вздрагивая.

Кто это мог быть? Зачем придти в такую позднюю пору? Одна могла быть причина, одна — все известно.

У него захватило дух при этой мысли. Неужели настала роковая минута, о которой он давно думал во сне и наяву? Неужели настал тот кризис, который он представлял себе во всевозможных формах? Он застал его врасплох, неприготовленным ни встретиться с врагом лицом к лицу, ни бежать. Итак, минута расплаты наступила. Все эти мысли молнией пронеслись в голове несчастного, пока он ожидал ответа на свой оклик. Грудь его тяжело колыхалась, он затаил дыхание. Но ответа не было, только стук становился все сильнее и сильнее.

Если стучом можно выразить какое-нибудь значение, то, конечно, в нем скорее слышались просьба, мольба, а не жестокий, повелительный приказ, как казалось бледному, дрожащему от страха человеку.

Но вот сердце его радостно забилось, как сердце узника, которому облегчают его тяжелые оковы.

«Какой я дурак, — подумал он. — Если бы это было действительно то, чего я страшусь, то ведь не стали бы осторожно стучать в окно, а с шумом бы трезвонили у парадной двери. Это, вероятно, Волланс; с ним что-нибудь случилось, и он явился в ночи выпросить у меня денег. Это очень походит на него. Он знает, что его должны впустить, когда он ни придет». Большой тяжело вздохнул, заскрежетал зубами при этой мысли и, встав с дивана, пошел, прихрамывая, к окну.

Стук все продолжался; но когда он подошел ближе, то услышал кроме этого стука, голос женщины, не громкий, но решительный, энергичный:

— Пустите меня, ради Бога, пустите!

Человек, который стоял у окна, знал этот голос слишком хорошо. Это был голос девушки, которая с таким упорством преследовала его и достигла своей цели — встрети с ним. Он поднял засов и открыл окно.

— Маргарита, — воскликнул он, — зачем ты здесь? Что привело тебя в эту позднюю пору?

— Опасность! — ответила она, едва переводя дух. — Вы в опасности! Я бежала, и теперь почти не могу говорить. Нельзя терять ни минуты. Они сейчас будут здесь, они должны быть через несколько минут. Я чувствовала их за собой всю дорогу; может быть, они действительно следовали за мной. Нельзя терять ни минуты, ни минуты!

Она остановилась и с ужасом всплеснула руками; потом, поняв, что от волнения выражалась неясно, сделала усилие над собой и снова начала:

— Отец, я старалась вас спасти, я старалась вас спасти! Но бывают минуты, когда я думаю, что, не в том ли милосердная воля Божия, чтобы вы были взяты и чтобы ваша несчастная дочь могла умереть вместе с вами?

Она упала на колени и в каком-то исступлении подняла руки к небу.

— О Боже! Сжался над ним! — воскликнула она. — Я об этом молила Тебя в этой комнате, с тех пор молила ежечасно, ежеминутно и молю теперь. Сжался над ним, дай ему покаяться и омыть сердце от греха. Что значит наказание, которое он может претерпеть здесь, на земле, в сравнении с тем, которое ждет его за гробом? Пускай его накажут люди, только Ты прими его покаяние.

— Маргарита, — сказал Джозеф Вильмот, схватив ее за руку, — ты молишь, чтобы меня повесили? Ты разве за этим пришла? Встань и скажи мне, в чем дело!

Маргарита повиновалась, и, дрожа всем телом и устремив свой взгляд в пространство, старалась собраться с мыслями.

— Отец, — начала она, — я не знала ни минуты покоя, с тех пор как вышла из этой комнаты; в последние же три ночи я не сомкнула глаз. Я была в дороге, я переходила с места на место, пока не очутилась здесь, у ваших ног. Я хочу вам рассказать все, но, право... право, язык не слушается...

И она указала на свои иссохшие губы, которые двигались, не издавая никакого звука. На столе, подле дивана, стояла бутылка водки, служившая единственным товарищем Джозефа Вильмота в его мрачном одиночестве. Он схватил бутылку, налил стакан и поднес его к губам своей дочери. Она жадно выпила все; она теперь бы выпила огонь, если бы это только придало ей силы.

**Мэри Элизабет Брэддон
(Продолжение следует).**

Необычный гороскоп



КАКОЙ ТИП ЛЮБВИ ПОДХОДИТ ВАШЕМУ ЗНАКУ ЗОДИАКА?

Ни для кого не секрет, что каждый человек представляет свои счастливые и гармоничные отношения по-разному. Кому-то важно регулярно ощущать страсть и влечение от партнера. А вот другие предпочитают штиль вместо шторма. Предлагаем узнать прямо сейчас, какой тип любви соответствует именно вашему знаку Зодиака.

ЖЕНЩИНА-ОВЕН

Вы очень инициативны во всех сферах своей жизни. И отношения исключением не являются. Вам ничего не мешает подойти и первой начать знакомство с потенциальным партнером. Однако, если вы почувствуете от него застенчивость и стеснение, то ваш интерес быстро угаснет. Поэтому, рядом с собой вы видите исключительно похожую личность, но с более сильным характером. Каменная стена – это, по всей видимости, ваш главный запрос во Вселенную.

ЖЕНЩИНА-ТЕЛЕЦ

Тип любви для женщин-тельцов является одним из самых простых и понятных. Потому как вы с рождения обладаете всеми навыками отличной хозяйки, которые так ценят многие мужчины. Вы легко сможете приготовить три блюда из одного яблока, а также стать настоящей боевой подругой в сложные времена.

ЖЕНЩИНА-БЛИЗНЕЦЫ

Вы – девушка общительная и любознательная. Поэтому скудоумие у противоположного пола вы точно не потерпите. А что может быть хуже, когда двум людям не о чем даже просто поговорить? Поэтому идеал вашего мужчины – это образованный эстет. Ведь имен-

но у такого потенциального любовника вы сможете разглядеть самую сексуальную часть тела – мозг!

ЖЕНЩИНА-РАК

В отношениях с вами все предельно просто: вы ведете себя ровно так же, как партнер относится к вам. Поэтому с расстановкой личных границ проблем, практически, не возникает. Женщины-Раки также больше ценят поступки, нежели пламенные речи в свой адрес.

ЖЕНЩИНА-ЛЕВ

Вам, порой, бывает сложно найти партнера, потому что складывается впечатление, будто вы и ваш стальной характер в дополнительном плече не нуждаетесь. Но ведь это не так! Еще как нуждаетесь! Но по-настоящему разгадать ваши желания сможет чуткий, внимательный и умный мужчина. Рядом с таким Львицы превращаются в нежных кошечек.

ЖЕНЩИНА-ДЕВА

Вы очень организованная и практичная женщина, которая ценит конкретику в отношениях. Вы искренне не понимаете, зачем нужна драма в отношениях. Девам проще сесть и разобрать любую проблему до атомов и молекул, чем разойтись по углам на пике спора. Поэтому, мужчина рядом с такой де-

вушкой должен быть еще более логичным и «холодным».

ЖЕНЩИНА-ВЕСЫ

Звезды наградили вас вечным стремлением к балансу во всем. Что же касается отношений, то здесь женщина-Весы, зачастую, ищет комфорт и стабильность. Хотя в ярких эмоциях и новых приключениях вы нуждаетесь не меньше. Ваш идеальный тип любви – амплитудный. Это когда сегодня у вас – идиллия, а завтра – бразильский сериал.

ЖЕНЩИНА-СКОРПИОН

Женщина-Скорпион – воплощение силы духа. Штурмом вас точно взять никому не удастся. Поэтому, укротить ваш гранитный характер сможет исключительно страстный и темпераментный мужчина. Причем что в жизни, что в постели, вы играете по одним и тем же правилам: если вас не смогли приручить, то вы обязательно ужалите.

ЖЕНЩИНА-СТРЕЛЕЦ

Вам, как неутомимой авантюристке, до конца непонятно, зачем вообще нужны отношения? Сидеть у кого-то на шее, например, вы точно не примемите, так как вы в состоянии дать самой себе все. Женщина-Стрелец мечтает жить свободно, много путешествовать и развлекаться. А какой же мужчина согласится на это? Правильно, только ваша копия!

ЖЕНЩИНА-КОЗЕРОГ

Вы являетесь представителем Земного знака, поэтому вам очень важно крепко стоять на ногах. Инфантильный юноша рядом с вами и дня не продержится. А вот более собранный мужчина вполне. Женщина-Козерог своим примером и энергией способна так наполнить своего партнера, что он, за короткий отрезок времени, превратится в настоящего Атланта.

ЖЕНЩИНА-ВОДОЛЕЙ

Больше всего в жизни женщины-Водолеи ценят свободу. При этом, их партнерам не стоит переживать за верность. Ведь девушки данного знака слишком честные, чтобы решиться на подлость. Кстати, любые рекомендации для представительниц этого созвездия бесполезны. Ведь интуитивно они выбирают себе идеальных кандидатов.

ЖЕНЩИНА-РЫБЫ

Вы – обладательница двойственной природы. В вас идеально уживаются женственность и мужество, нежность и равнодушие, наивность и интуиция. Ваша многогранность, как раз-таки, и является магнитом для мужчин, которые расценивают ее как загадку. Но вас тянет исключительно на претендентов с глубоким внутренним миром, который способен понять ваши чувства. Но было бы совсем неплохо, если бы и его материальное положение соответствовало вашим запросам.



ЧТОБЫ В ДОМЕ ВСЕГДА ВКУСНО ПАХЛО

Один из способов создать уют дома — наполнить его разнообразными приятными ароматами.

Хотя человек и не обладает великолепным нюхом, как у собак и других животных, некоторые запахи могут все же доноситься до нашего носа и вызывать чувство отвращения. Что же нужно сделать, чтобы ваше гнездышко благоухало?

Генеральная уборка

Для начала уберем все то, что издает неприятные ароматы. Плесень, пыль, грязь, остатки пищи — их аромат не замаскируешь ничем, да и делать это в принципе не стоит. Выделите в своем плотном графике пару дней на уборку всех комнат в квартире, вымойте то, что раньше никогда не мыли. Уже на этом этапе дом начнет пахнуть иначе.

Натуральные ароматизаторы и нейтрализаторы

В некоторых местах избежать образования неприятного запаха практически невозможно. И чтобы они больше вас не беспокоили, положите туда натуральные ароматизаторы:

- В мусорное ведро — пару таблеток активированного угля.
- В холодильник — миску с пищевой содой.
- На кухонный стол — кофейную гущу или апельсиновые корки.
- В ванну — банку с рисом с несколькими каплями эфирного масла, чтобы впитать лишнюю влагу.
- В шкафы с вещами — чайные пакетики.
- Во все комнаты — цветы для очищения воздуха.

Говорят, что у каждой квартиры есть свой особенный запах. Так давайте же сделаем так, чтобы у вас и ваших гостей тоже определенным ароматом ассоциировался с вашим домом. Это совсем нетрудно!

Ароматические свечи

Нейтрализовали противные запахи, теперь начнем наполнять дом приятными ароматами. Первым делом расставьте в комнатах ароматические свечи. Они веками использовались в различных целебных ритуалах, и сегодня они все также помогают нам расслабиться, успокоиться, улучшить настроение.

Попробуйте приобрести свечу с деревянным фитилем — он красиво горит и издает успокаивающий треск древесины, погружая вас в теплую атмосферу загородного дома с камином.

Диффузор

Это такая стеклянная баночка с ароматической жидкостью и тростниковыми палочками, которые эту жидкость впитывают и распространяют дальше по комнате. В магазинах можно найти ароматы на любой вкус: начиная с тропического запаха манго и кокоса и заканчивая нежными нотками лаванды и ванили.

Увлажнитель воздуха

Основная задача увлажнителя — улучшение состояния воздуха путем повышения уровня влаги и изменение микроклимата в доме. Но есть такие девайсы, в которые можно добавлять эфирные масла, тогда помимо частиц воды в воздух будут попадать и капельки ароматических ма-

сел. Принцип работы примерно тот же, что и у диффузоров, только увлажнители гораздо быстрее и эффективнее распространяют запах. Если у вас уже есть увлажнитель, изучите его инструкцию и проверьте, можно ли в него добавлять что-либо кроме воды.

Отвар

Если вы не хотите ничего покупать, то можно приготовить ароматический отвар самостоятельно. Для этого следует налить в большую кастрюлю воду, добавить в нее кусочки цитрусовых, ароматные травы (например, мяту), бросить палочку корицы и поставить греться на медленном огне. Такая жидкость будет кипеть медленно, постоянно распространяя запах по всей квартире.

Комнатный спрей

Вы когда-нибудь встречали на полках в магазинах бытовыми товарами или на маркетплейсах духи для дома? А такие в самом деле существуют. Только покупать их совсем необязательно, ведь делать их очень просто: смешайте небольшое количество воды, этилового спирта и эфирного масла в бутылочке с распылителем — и спрей готов. Тщательно встряхните бутылочку и распылите содержимое на новое постельное белье, шторы, тканевый диван и на ковер.

Коллекция рецептов



КРЕВЕТКИ В КЛЯРЕ С СЫРОМ

Лимон 1/2 штуки, чеснок 2 зубчика, очищенные креветки 300 г, соль по вкусу, перец черный молотый по вкусу, укроп свежий 2 веточки, твердый сыр 100 г, мука 45 г, яйца 2 штуки, растительное масло 500 мл.

Выжмите сок лимона. Чеснок пропустите через пресс. Смешайте эти ингредиенты с креветками, посолите и поперчите. Оставьте при комнатной температуре на 30 минут. Порубите укроп и натрите сыр. Добавьте к ним

муку, яйца, соль и перец, перемешайте кляр. Разогрейте растительное масло в глубокой сковороде на среднем огне. Обмакните креветок в кляр и обжаривайте примерно по 2 минуты с каждой стороны до золотистого цвета.

ТУШЕНАЯ ТЫКВА С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ

Тыква очищенная 600 г, помидоры в собственном соку 400–500 г, репчатый лук 1 штука, чеснок 2–3 зубчика, растительное масло 2 ст. ложки, соль 2/3 ч. ложки, сладкая или копченая паприка 1 ч. ложка, молотый кориандр 1/2 ч. ложки, молотый тмин 1/2 ч. ложки, молотый имбирь 1/2 ч. ложки, молотый черный перец по вкусу, молотый кайенский перец по вкусу, замороженный зеленый горошек 150 г.

Тыкву нарежьте небольшими или средними кубиками, помидоры и лук — более мелкими. Чеснок пропустите через пресс. В сковороде разогрейте масло на среднем огне. Обжарьте лук до мягкости. Закиньте чеснок и подрумянивайте еще полминуты-минуту. За-

сыпьте соль, паприку, кориандр, тмин, имбирь, черный и кайенский перец. Перемешайте. Добавьте помидоры вместе с соком, тыкву и замороженный горошек. Перемешайте. После закипания убавьте огонь до умеренного и прикройте сковороду крышкой. Тушите овощи примерно 15 ми-



ЯИЧНАЯ ПАСТА С АВОКАДО

Авокадо 2 шт., яйца куриные 8 шт., лук шалот 1 шт., укроп, пучок 1 шт., петрушка, пучок 1 шт., греческий йогурт 1.5 ст. л., лимон, сок 2 ст. л., соль по вкусу.

Яйца сварите вкрутую (примерно через 10 минут с момента закипания воды). Залейте прохладной водой, очистите и нарежьте маленькими кубиками. Очистите лук-шалот и нарежьте его небольшими кубиками, затем сбрызните лимонным соком. Очистите авокадо и разомните его вил-

кой. Измельчите петрушку и укроп. Смешайте в миске яйца, авокадо, лук-шалот и зелень (по 1 ст. л. петрушки и укропа). Добавьте йогурт, большую щепотку соли и выжмите сок из половины лимона. Перемешайте и проверьте, правильно ли приправлена паста. Приятного аппетита!



ФРАНЦУЗСКОЕ ПЕСОЧНОЕ ПЕЧЕНЬЕ

Сливочное масло 170 г, сахар 115 г, желтки 3 штуки, мука, 285 г + для посыпки, вода 1/2 ч. ложки.



Взбейте миксером сливочное масло с сахаром. Добавьте 2 желтка, а затем введите муку. Замесите однородное тесто. Скатайте его в шар и заверните в пищевую пленку. Уберите в холодильник минимум на 1 час. Разогрейте духовку до 200 °С. Противень застелите бумагой для выпечки. При-

сыпьте стол мукой. Раскатайте тесто в пласт толщиной около 5 мм. Вырежьте круги. Выложите заготовки на противень на расстоянии 2 см друг от друга. Кончиком ножа нарисуйте полоски. Взбейте вилкой оставшийся желток и воду. Смажьте тесто. Выпекайте 12–15 минут до золотистого цвета.

КУМКВАТЫ В СИРОПЕ

Кумкваты 700 г, морская соль 65 г, вода 120 мл + для замачивания и варки, сахар 300 г.

Тщательно помойте кумкваты. Сделайте в них надрезы. Посыпьте солью и полностью залейте водой. Оставьте при комнатной температуре на 3 часа. Слейте с плодов жидкость, но не промывайте их. Удалите косточки. Выложите кумкваты в кастрюлю с толстым дном и залейте водой. Вскипятите и варите 2 ми-

нуты. Откиньте плоды на сито. Соедините в кастрюле сахар и 120 мл воды. Нагревайте на среднем огне. Когда сироп начнет кипеть, вмешайте кумкваты. Варите на слабом огне, помешивая, 40 минут. Полностью остудите. Переложите в банки или контейнеры. Храните в холодильнике.



ПИРОЖНОЕ

"РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ"

Яйца 3 шт., сахар ванильный по вкусу, мука пшеничная 1 стакан, разрыхлитель теста по вкусу, вареное сгущенное молоко 250 г, маскарпоне 180 г.

Яйца с сахаром взбить венчиком, добавить разрыхлитель. При этом объем должен увеличиться в 2 раза. После чего добавить просеянную муку и слегка перемешать до получения однородного теста. Выпекать в форме с поднятыми бортиками при 200°C около 15 минут, как рулет. Охлажденный бисквит про-

тереть через терку или пропустить через мясорубку. Готовим крем. Взбейте сыр со сгущенкой. Такой крем не нужно охлаждать — с ним можно работать сразу. В крошку добавляем крем, формируем пирожное, для обваливания используйте кокосовую стружку. Убираем в холодильник на пару часов.



СУП ИЗ КУРИНОЙ ГОЛЕНИ С КАРТОШКОЙ

Куриные голени 8 шт., лук репчатый 3 шт., морковь 2 шт., картофель 4 шт., сладкий перец 0.5 шт., корень имбиря 20 г, петрушка или укроп 2 веточки, лавровый лист 1 шт., куркума 0.5 ч.л., оливковое масло 2 ст.л., молотый черный перец, соль.

Сложите куриные голени в кастрюлю, влейте 2 л холодной фильтрованной воды и поставьте на сильный огонь. Доведите до кипения и уменьшите нагрев до минимального. Тщательно снимите пену. Очистите 2 луковицы, разрежьте пополам. Одну морковь нарежьте крупными кусками. Положите лук и морковь на сухую сковородку и обжарьте до появления подпалин. Добавьте овощи в суп, положите очищенный имбирь и лавровый лист и варите под крышкой в течение 45 мин. Не допускайте бурного кипения бульона. Нарежьте вторую морковь тонкой соломкой. Оставшуюся луковицу нарежьте мелкими кубиками. Половинку сладкого перца освободите от перегородок и нашинкуйте соломкой. Картофель нарежьте кубиками. В глубокой сковороде

масло и потушите лук до прозрачности, 5 мин. Добавьте морковь и сладкий перец, всыпьте куркуму и готовьте на среднем огне 5-7 мин, часто перемешивая. Снимите сковородку с огня. Выньте курицу из бульона и разберите на небольшие кусочки, попутно удаляя кости и, при желании, кожу. Бульон процедите через частое сито, овощи, имбирь и лавровый лист выбросите. Снова доведите бульон до кипения. Посолите, добавьте картофель и овощи из сковородки. Готовьте на среднем огне в течение 10-15 мин до мягкости картофеля. Верните в кастрюлю кусочки курицы и варите еще 1 мин. Отделите от стеблей и измельчите листья укропа или петрушки. Снимите суп с огня, добавьте зелень и разлейте в тарелки. Приправьте молотым черным перцем.

СМУЗИ С МАНДАРИНОМ И ЯБЛОКОМ

Мандарин - 150 г, яблоко красное - 80 г, кунжут белый - 1 ч.л., вода питьевая - 50-80 мл, мед - по вкусу.

Очистите от шкурки мандарин, удалите белые волокна и семечки, если они есть. Яблоко очистите от кожуры, удалите семечки. Фрукты нарежьте на произвольные куски, чтобы блендеру было легче справиться. В удобную ёмкость сложите кусочки яблока и мандарина, добавьте кунжут и мёд. Кстати, кунжут можно на 10-15 минут замочить в тёплой воде, так он набухнет и измельчится более однородно. Подливая понемногу воду, из-



мельчите смузи погружным блендером в однородную массу. Отрегулируйте густоту и сладость на свой вкус. Смузи с мандарином и яблоком готов!

КАРТОШКА С КУРИНЫМ ФАРШЕМ В ДУХОВКЕ

Куриный фарш — 500 г; картошка — 5-6 шт.; лук — 1 средний; чеснок — 3 зубчика; соль — по вкусу; черный перец — по вкусу; паприка — 1 ч. ложка; сливочное масло — 2 ст. ложки; сметана — 3/4 стакана; твердый сыр — 100 г (по желанию); зелень (укроп, петрушка) — для украшения. Очистите картошку, нарежьте ее кружками. Лук и чеснок мелко нарубите. Обжаривайте куриный фарш на сковороде с луком и чесноком до золотистой корки. Посолите, поперчите, добавьте паприку. В глубокой форме для запекания выложите картошку. Добавьте обжаренный фарш, равномерно распределите. Смешайте сливочное масло и сметану. Полейте получившимся соусом картошку с фаршем. Запекайте в предварительно разогретой до 180°C духовке в течение 40-50 минут до золотистой корки. Подавайте блюдо горячим, посыпанное тертым сыром (по желанию) и украшенное свежей зеленью.



РУЛЕТКИ ИЗ СВИНИНЫ С НАЧИНКОЙ

Для свиного рулета: свинина (ломтики) — 500 г; соль — 1 ч. ложка; черный перец (молотый) — 1/2 ч. ложки; паприка — 1 ч. ложка; лавровый лист — 2 шт.; соевый соус — 2 ст. ложки. Для начинки: шпинат (молодой) — 200 г; лук (мелко нарубленный) — 1 шт.; чеснок (измельченный) — 2 зубчика; сыр (твердый, тертый) — 100 г; оливковое масло — 1 ст. ложка.

Нарежьте свинину ломтями. Постучите по ломтям свинины, чтобы их отпустить. Посолите и поперчите свинину, посыпьте паприкой. Полейте соевым соусом и оставьте на 15 минут. Обжаривайте лук и чеснок на оливковом масле. Добавьте шпинат и готовьте, пока он не уменьшится в объеме. Отцедите от излишков жидкости. Добавьте тертый сыр и перемешайте. Разложите ломтики свинины на рабочей поверхности. На каждый ломтик положите небольшое количество начинки. Закрутите ломтик в рулет и закрепите при помощи специальных шпажек. Разогрейте духовку до 200°C. Выложите рулетики в форму и запекайте около 40 минут до золотистой корки.



ПАСТОРМА ИЗ КУРИНОЙ ГРУДКИ

Куриная грудка — 1 кг; соль — 3 ст. ложки; черный перец (горошком) — 2 ч. ложки; кориандр (молотый) — 2 ч. ложки; кумин (молотый) — 1 ч. ложка; красный перец (молотый) — 1 ч. ложка; паприка (сладкая) — 2 ч. ложки; чеснок — 5-6 зубчиков, измельченный; лавровый лист — 2 шт.; сахар — 1 ст. ложка; сода — 1 ч. ложка.

Вымойте и обсушите куриную грудку. Удалите кости и излишки жира. В глубокой миске смешайте соль, черный перец, кориандр, кумин, красный перец, паприку, чеснок, лавровый лист, сахар и соду. Равномерно натрите приправленным маринадом куриную грудку, втирая при этом специи в мясо. Оберните грудку пленкой и оставьте в холодильнике на 24 часа для маринования. После маринования, выньте грудку из холодильника и промойте под холодной водой. Обсушите мясо бумажным полотенцем. Затем запекайте в духовке при 150°C в течение 2 часов. Дайте пасторме остыть, затем нарежьте тонкими ломтями.



СЫРНЫЕ ШАРИКИ ВО ФРИТЮРЕ

Твердый сыр (чеддер, гауда, эмменталь) — 200 г, тертый; сливочный сыр — 100 г, комнатной температуры; пшеничная мука — 1/2 стакана; яйцо — 1 штука; панировочные сухари — 1 стакан; соль — по вкусу; масло растительное — для фритюра.

В глубокой миске соедините тертый сыр и сливочный сыр. Хорошо перемешайте до образования однородной массы. Сформируйте из массы небольшие шарики размером приблизительно с оливку. Приготовьте три миски: одну с мукой, вторую с яйцом (взбитым), и третью с панировочными сухарями. Посыпьте каждый шарик сначала мукой, затем обмакните в яйцо и обкатайте в панировочных сухарях. Разогрейте масло во фритюре до 180 градусов. Обжаривайте шарики до золотистой корочки (по 2-3 минуты). Выложите готовые сырные шарики на бумажное полотенце, чтобы избавиться от лишнего масла. Подавайте горячими, посыпанными свежей зеленью или подается со сметанным соусом.

